

စေ့မြင့်

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ

တပုခွင်ပြတမုတ်  
၁၅၅/၂၀၀၀(၂)

မုက်မှာဝံးခွင်ပြတမုတ်  
၁၉၉/၂၀၀၀(၃)

မုက်မှာဝံးသမုတ်  
အသွေးကြည်

မုက်မှာဝံးကာလာဗွဲ  
Prestige

စာတွင်းမလင်  
အသက်

ကွန်ပျူတာစာစီ  
စွန်မျိုး

မုက်မှာဝံးပုံနှိပ်သူ

ခေတ်စွဲ(၁၂၀၇၉) သုခ ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ် ၁၂၈၊ ငွေလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

စာတွင်းပုံနှိပ်သူ

ခေတ်စွဲ(၁၁၅၇၈) စာပေလောက ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ

ဦးဖေမြင့်(၁၂၂၅၉) စာပေမြင့် စာပေ  
၅၁၆၊ အဝဝရာလမ်း၊ နံ့သာကုန်း၊ အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်ခြင်း

မထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၀ ခုပြီ  
အုပ်စု - ၀၀၀၀

## မာတိကာ

### • အမှာစကား

၁။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ	...	၁
၂။ လောကဓံခံနိုင်ကြသူများ	...	၁၇
၃။ ငွေအသပြာနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှု	...	၃၃
၄။ ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန် စကားနှစ်ခွန်း	...	၄၉
၅။ ချစ်သောသူတို့အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော လက်ဆောင်ပွန်များ	...	၆၃
၆။ စိတ်ထောင်း ကိုယ်ကြွေ	...	၇၇
၇။ နေတတ်မှ ကျန်းမာမည်	...	၉၃
၈။ တချို့လူတွေ ဘာကြောင့် အမြဲတက်ကြွရွှင်လန်းကြသလဲ	...	၁၁၃
၉။ တစ်မှာ အကောင်းဆုံး နေထိုင်တတ်ဖို့	...	၁၂၉
၁၀။ လူတော်တွေ သတိထားဖို့	...	၁၄၃
၁၁။ အခက်အခဲလား အခွင့်ကောင်းကြုံခြင်းလား	...	၁၅၇
၁၂။ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း၏ စွမ်းအား	...	၁၇၃
၁၃။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိပါ	...	၁၈၅

## စာမှာစကား

ကျွန်တော်တို့သည် လူ့လောကကြီးထဲ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ ရောက်ကာ မိမိအရင် ရောက်နှင့်သူများအကြား ရောယောင်ကျင်လည်ကြ၏။

လောကဆိုတာ ဘာမှန်းမသိ။ လူ့ဘဝဆိုတာလည်း ဘာမှန်းနားမလည်။ မိမိ မသိနားမလည်မှန်းလည်း မသိ။

လူ့ဘဝတွင် အချိန်အတော်ကြာကြာ နေဖူးပြီ၊ သုခ ဒုက္ခတွေ ကံကြမ္မာ အလှည့်အပြောင်းတွေ ဘဝအတက်အကျတွေ တွေ့ဖူးကြဖူးပြီဆိုတော့မှ စောစောက ကိုယ်သိသယောင်နှင့် တကယ်တမ်း ဘာမှ ရေရေရာရာ မသိခဲ့သည့် လူ့ဘဝဆိုတာကြီးအကြောင်းကို မလွဲမရှောင်သာ စဉ်းစားလာကြရ၏။ ]

လူ့ဘဝဆိုတာမှာ ဘာအဓိပ္ပာယ်တွေ ရှိသလဲ။

ဒီဘဝကြီးထဲမှာ ငါ ဘယ်လို ဆက်လက်ကျင်လည်သွားမည်

လဲ။

လမ်းပေါ် အတော်ကြီး ရောက်ပြီးမှပဲ ဒီလမ်းဟာ ဘာလမ်းလဲ၊  
ဘယ်ကို ဘယ်လို ဆက်လျှောက်ရမည်လဲ ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစား  
ကြစော့သည်။

ကိုယ့်ဘာသာ အဖြေမရသည့်အခါ ကိုယ့်အရင် လူ့ဘဝတွင်  
နေခဲ့ဖူးသည့် စဉ်းစားဉာဏ်ကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များထံမှာ အဖြေရှာ  
ရသည်။ ကျွန်တော်တို့ပြဿနာက စဉ်းစားတတ်သော လူသား  
မှန်သမျှ၏ ပြဿနာပဲကိုး။

\*\*\*

လူ့ဘဝတွင် မည်သို့ အသက်ရှင်ရန်တည့်နေထိုင်သွားသင့်  
ကြောင်း နည်းပေးလမ်းညွှန်သည့် စာအုပ်စာတမ်းပေါင်း မြောက်  
မြားစွာပင် ရှေးခေတ်အဆက်ဆက်က ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်များ ရေး  
သားခဲ့ကြပါသည်။

ယင်းအနက် အများစုတို့က ဘာသာအယူဝါဒများနှင့် နက်  
နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဆက်စပ်နီးစွယ်၍ နေသည်။ ထုံးစံလေ့အစဉ်အလာ  
များ သက်ဆိုင်ရာ လူအမျိုးအနွယ် အသီးသီးတို့၏ ကျင့်ဝတ်  
စည်းကမ်းများကလည်း ၎င်းတို့အထဲတွင် ထွေးရောယှက်တင်  
လျက် ရှိတတ်သည်။

ထိုအခါ စာတစ်ပုဒ်တည်းမှာပင် တချို့ အစိတ်အပိုင်းက  
အလွန်နှစ်သက်စရာကောင်းနေစဉ် ကျန်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းက

## မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ

မိမိနှင့် မူလအခြေခံချင်း လုံးဝခြားနားနေတာမျိုး ဖြစ်နေတတ်သည်။ တစ်လုံးတစ်စည်းတည်း ယူငင်သုံးစွဲရန် မလွယ်ကူ။

\*\*\*

( စင်စစ်၊ ကျွန်တော်တို့ တစ်ဦးစီအတွက် တိုင်း၍ ချုပ်ထားသလို လုံးဝသင့်တော်ပြည့်စုံသော ဘဝနေနည်း လမ်းညွှန်စာအုပ်မျိုးကား ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးနည်းနာများကို ကိုယ့်ဘာသာပင် လိုက်ရှာစုစည်း ဖော်စပ်ယူရမည့် သဘောရှိပါသည်။ )

( သည်ကနေ ကိုယ်နှင့် အသင့်တော်ဆုံးနည်းနာစုသည်ပင် နောင်တစ်နေ့တွင် နည်းနည်းအံ့ချော်သလို ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်သည်။ အသက်အရွယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ စသည့် ပြောင်းလဲလာသော ဘဝအခြေအနေများနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ မိမိ၏ ရပ်တည်နေထိုင်မှု နည်းနာများကို မွမ်းမံပြုပြင်နေဖို့ လိုပေမည်။ )

မပြတ် လေ့လာဖြည့်ဆည်းရမည် သဘော။

\*\*\*

ယခုစာအုပ်ငယ်၌ ကျွန်တော်သည် ဘဝ ရပ်တည်ရှင်သန်ရေးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ရေးသားချက်များထဲမှ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် နှစ်သက်ပြီး၊ ကျွန်တော်တို့ စာဖတ်သူများအတွက်လည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေလိမ့်မည်ဟု ယူဆသည့် စာပုဒ်အချို့ကို စုစည်းပေးပြပေးထားပါသည်။

ကြီးကျယ်ခက်ခဲသော ဘဝဒဿနကြီးများ မဟုတ်ပါ။ သို့  
သော် ခပ်ပေါ့ပေါ့ ခပ်တိမ်တိမ်များလည်း လုံးဝ မဟုတ်ပါ။

ဘဝ၏ မျက်နှာစာများစွာထဲမှ အရေးပါသည့် အချို့ကို ထိ  
တွေ့ဆင်ခြင်ပြထားသည့် အတွေးစုများနှင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံး  
ရေး လမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်ရာ စာပုဒ် အတော်များများပင် ပိုင်း  
ခြား ဝေဖန်၍ ဖတ်ရှုရန် လိုပါမည်။

ဤစာများ အားလုံးပင်၊ ဘဝ ရပ်တည်ရေး အတွေးအခေါ်  
ဆောင်းပါးများ အစဉ်တစိုက် ထည့်သွင်းလေ့ရှိသည့် ရိဒါး (စ)  
နိုင်ကျက် (စ) မဂ္ဂဇင်းများထဲမှ ရွေးချယ်ကာ၊ ဆီလျော်အောင် ပြန်  
ဆို ရေးသားထားခြင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

စာဖတ်သူတိုင်း ဖတ်ရှုဆင်ခြင်ကာ မိမိဘဝအတွက် အသင့်  
တော်ဆုံး နည်းလမ်းအကြံဉာဏ်များ ထုတ်နုတ်ရယူနိုင်ကြပါစေ။

ဧပမြင့်

၁  
မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ\*

(လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့မိတ်ဆွေ  
ဇနီးမောင်နှံများ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သူတို့သားကလေး  
ထာဝရမျက်စိကွယ်သွားတော့မည်ဟုသည့်ကြေကွဲဖွယ် အဖြစ်ဆိုး  
တစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့ကြရသည်။ သည်ကလေးအတွက် ကုစားရန်  
နည်းလမ်းလည်း လုံးဝမရှိဟု ဆိုပေရာ ကြားရသည့် မိတ်ဆွေတိုင်း  
ပင် သူတို့မိသားစုအတွက် စိတ်မကောင်းခြင်း ကြီးစွာ ဖြစ်ကြရ  
သည်။ )

( သို့သော် မိတ်ဆွေတို့ ဇနီးမောင်နှံကား သည်ကိစ္စကို ညည်း  
ညူ မြည်တမ်းခြင်း မပြု၊ လုံးဝတည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပင် ရှိနေကြတာ



ကျွန်တော် သတိပြုမိသည်။ သို့နှင့် တစ်ည သူတို့အိမ်မှ ပြန်ခါနီး တွင်တော့ သူတို့တစ်တွေ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်လှပုံအကြောင်း ကျွန်တော် ချီးမွမ်းစကား ဆိုမိသည်။

အဲသည်ညက ကောင်းကင်ရှိကြယ်ကလေးတွေကို မောကြည့်ရင်း သူ၏ သဘောထားကို ဖွင့်ဟပြောကြားခဲ့သည့် စိတ်ဆွေ၏ အမူအရာကို ကျွန်တော် ယခုတိုင် မြင်ယောင်မိပါသေးသည်။

‘ကျွန်တော် မြင်တာကတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ ရွေးချယ်စရာ သုံးခု ရှိတယ်ဗျာ၊ ငါတို့ကျမှ ဒီလိုဖြစ်ရကောင်းလားလို့ ကံကြမ္မာကို ဒေါသထွက်နိုင်တယ်၊ ဆဲမယ် ဆိုမယ် ငိုမယ်ပေါ့။ ဘိမ္မဟုတ် ကံကြမ္မာဆိုးကြီး ကြုံလာပြီဆိုတော့ တို့တစ်တွေ အဲဒါပြီး ခံကြရတော့မှာပေါ့ ဆိုပြီး စိတ်ဒုက္ခတွေ ငုတ်တုတ်ထိုင်ခံစားနေလို့လဲ စုတယ်။ နောက်ဆုံးတစ်နည်းကတော့ အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံလိုက်တဲ့ နည်းပဲ။ ဖြစ်ပြီလေ၊ ဘာတတ်နိုင်မလဲ၊ ဖြစ်ပေါ့ ဆိုတဲ့ နည်း။ အဲဒီ တုံ့ပြန်ပုံ နည်းလမ်းသုံးခုထဲမှာ ပထမနည်းက လုံးဝ အသုံးမဝင်ဘူး၊ ဒုတိယနည်းက ပင်ပန်းဆင်းရဲတယ်၊ အကျိုးမရှိဘူး၊ လိုက်နာကျင့်သုံးစရာက တတိယနည်း တစ်ခုပဲ ရှိတယ်၊’ သူက ဆိုခဲ့သည်။

လက်ခံလိုက်သောနည်း။

အရှိကို အရှိအတိုင်း ခံယူလိုက်သော နည်း။

လမ်းသုံးသွယ်အနက် ထိုနည်းလမ်းကို သူ ရွေးချယ်ခဲ့သည်။

သို့သော် လူအများစုကား သည်လမ်းကို ရွေးချယ်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ သည်လမ်းကို သူတို့ရှောင်ကြသည်။ အကြောင်းက မိမိ

တို့မှာ အကန့်အသတ်တွေ ရှိနေတာကို သူတို့ အသိအမှတ်မပြုနိုင် ကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သည်လူတွေသည် အရှိအမှန်ကို လက်မခံ၊ မျက်စိမှိတ် ငြင်း ဆန်သည်။ ကြုံလာသည့် ပြဿနာကို ပူပင်သောကနှင့် တုံ့ပြန် သည်။ နာကြည်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းများနှင့် တုံ့ပြန်သည်။

အလားတူပင်၊ ဖြစ်ပြီးခဲ့သည့် ချွတ်ချော်တိမ်းပါးမှုများကို ပြန် လည် ကုစားပြင်ဆင်မည့်အခါမျိုး၊ ဥပမာ- ပျက်ယွင်းသွားသော ဆက်ဆံရေးတစ်ခု သို့မဟုတ် ကစဉ့်ကလျားဖြစ်နေသော ဘဝ တစ်ခုကို ပြန်၍ပြုပြင်တည်ဆောက်မည် ဆိုသည့်အခါမျိုးတွင် လည်း၊ ဖြေရှင်းရခက်ခဲပြီး စိတ်ညစ်စရာလည်း ကောင်းလှသည့် ပကတိအနေအထားအချို့ကို မသိကျိုးကျွန်မပြု တိမ်းရှောင် လွှဲ ဖယ်ခြင်းလည်း မပြုဘဲ အရှိကို အရှိအတိုင်း ခံယူနိုင်ရန် လိုပေ သည်။ ပြဿနာအတော်များများမှာ အရှိအမှန် အနေအထား ကို ဦးစွာပထမ သိမှတ်လက်ခံပြီးမှသာ ပြန်လည်ကုစား တည် ဆောက်သည့် အဆင့်သို့ တက်လှမ်းနိုင်စမြဲဖြစ်သည်။

ဥပမာ၊ အရက်စွဲသည်ကိုစွဲ ဆိုပါစို့။ မိမိ အရက်စွဲနေပြီ ဖြစ် ကြောင်း မိမိဘာသာ သိမှတ်လက်ခံပြီးမှသာ အရက်သမားဘဝ မှ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစကို ခြေချမိနိုင်သည်။ ကမ္ဘာတွင် ထင် ရှားသည့် 'အမည်မသိ အရက်သမားများ' အမည်ရှိ အရက်ဖြတ် သူများ အသင်းကြီး (Alcoholics Anonymous) ၏ အရက် ဖြတ်ပွဲများတွင် မိတ်ဆက်ပြောဆိုရာ၌ လူတိုင်း သုံးစွဲရသည့် စကားတစ်ခွန်းမှာ၊ 'ကျွန်တော် အရက်စွဲသူတစ်ဦးပါ' ဟူ၍ ဖြစ်

သည်။ မိမိသည် အရက်ခွဲနေသူ တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း မိမိဘာသာ သိမှတ်လက်ခံခြင်း မရှိသေးသရွေ့ အရက်ဖြတ်သည့်အဆင့်သို့ ကူးပြောင်းနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

• အဆင်မပြေသော အိမ်ထောင်များမှာလည်း ထိုနည်းလည်း ကောင်း ဖြစ်သည်။ မကြာခဏ မသင့်မတင့်ဖြစ်ကာ ကွဲချင် ပြီ ချင် နေသော အိမ်ထောင်ရှင်များအား အိမ်ထောင်ရေးအတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အမြဲ ပြောလေ့ရှိသည့် အချက်တစ်ခုက မိမိဇနီး သို့ မဟုတ် ခင်ပွန်းသည်အား ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲခင် ဖြစ်ဖို့ မတောင်းဆိုဘဲ၊ မည်သို့မည်သို့သော အပြစ်အနာအဆာများဖြင့် တည်ရှိနေသည့် ချို့ယွင်းချက်မကင်း သောသာမန်လူသားတစ်ဦး အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံရန်ပဲ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အိမ်ထောင် တစ်ခုမှာ ပြဿနာရှိသည် ဆိုက သည်ပြဿနာသည် တစ်ဦး တည်း အပြစ်မဟုတ်၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးမှာ အနည်းနှင့်အများ အာဝံ့ရှိသည်ဟု ဦးစွာလက်ခံထားဖို့ လိုကြောင်း လည်း အတိုင် ပင်ခံက ပြောကြားဦးမည် ဖြစ်သည်။

ဒါတွေက အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်လှသည်ဟု ဆိုစရာ ရှိသည်။

မှန်သည်။ မလွယ်ကူတာတော့ အမှန်ပင်။

သို့သော် တကယ်ကျင့်သုံးလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဆိုက ရရှိလာ မည့် အကျိုးရလဒ်က ကြီးမားလှပါသည်။ စိတ်ဓာတ်သတ္တိအရာ မှာ များစွာတိုးတက်လာမည်။ ရွှင်ပျလန်းဆန်း၍ နှစ်သက် ခင်

မင်ဖွယ် ကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာမည်။ ငြိး၊ ချမ်းသာသူခကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားရလိမ့်မည်။

### မှန်ကို ဝင်တိုက်သူ

စာရေးသူ၌ ထူးခြားသောမိတ်ဆွေတစ်ဦး ရှိသည်။ ၎င်း ဗုဒ္ဓါလုံသည် ဓမ္မရာပါ ရောဂါတစ်ခုကြောင့် လုံးဝ နားလေးနေပြီး၊ မျက်စိကလည်း မကွယ်ရုံ အနေအထားတွင် ရှိသည်။ သူသည် ဓမ္မဆရာတစ်ဦးဖြစ်ရာ အမြင်အကြားအာရုံများ ထိုမျှ ချွတ်ယွင်းနေသည့်ကြားကပင် တရားဟောသည့် အလုပ်၊ ဂီလာနများထံ သွားရောက်အားပေးသည့် အလုပ်များကို အခြေမပျက် လုပ်ကိုင်လျက် ရှိ၏။ နားကြားကိရိယာကို အသုံးပြုကာသူတစ်ပါးစကားကို နားထောင်သည်။ ရယ်စရာကြားရလျှင် တဟားဟား ရယ်သည်။ သူသည် သူတစ်ပါးတို့ထံ မိမိကိုယ်ကို ပြန်ချီပေးဝေလျက် ရှိသကဲ့သို့၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ထိုပေးဝေသည့်အလုပ်မှ ချမ်းသာသူခကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားရလျက် ရှိသည်။

တစ်ခုသော ဓရစ္ဆမတ်၌ ကျွန်တော်သည် ဘုန့်အတူ အလွန် လူစည်ကားနေသည့် ကုန်စုဆိုင်တစ်ခုသို့ တိုလီမိုလီတချို့ ဝယ်ရန် ရောက်ရှိခဲ့၏။ ဆိုင်အဝင်အထွက်တံခါးတွင် အတွင်းဘက်၌ ကြည့်မှန်ကြီးတစ်ချပ် တပ်ထားရာ ကျွန်တော်တို့ ဆိုင်မှပြန် ထွက်သည့်အခါ၌ မိတ်ဆွေသည် မှန်ထဲတွင် ဘွားခနဲ ပေါ်လာသည့် သူ့အရိပ်နှင့် ပက်ပင်းတိုးမိ၏။ သို့သော် သူက သူ့ပုရိပ်မန် မသိ လူတစ်ယောက် ဆိုင်ထဲ ဝင်လာတာပဲဟု ယူဆကာ

ဘောသို့ ဖုတ်ခနဲ ရှောင်ပေ၏။ ထိုအခါ ပုံရိပ်ကလည်း သူ့ဘက်သို့ လိုက်ရောင်၏။ သူ ရှေ့ဘက်သို့ ထွက်ငြိန်၏။ သူ့ပုရိပ်နှင့် သူ တည့်တည့်တိုးငြိန်၏။ နောက်သို့တစ်ဖန် သူ ဆုတ်၏။

• သည်အချိန်လောက်တွင်မူ သူ့ကို အာအာ သင့်စွာ ခေါ်ကြည့်နေသူတွေ ရှိနေကြပြီဖြစ်၏။ သို့သော် မည်သူမျှလည်း ဘာလုပ်ရမှန်း ဘာပြောရမှန်း မသိကြ။

တတိယအကြိမ်မြောက် ရှေ့သို့ တိုးမိသည်အခါ၌ မကြည့်မှန်တစ်ချပ်ရှေ့သို့ သူရောက်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်မိတ်ဆွေ သိရှိသွားလေသည်။ 'ဟာ၊ လက်စသတ်တော့ ကျုပ်ကိုယ်တိုင်ပဲကီ' ဟု ဆိုလိုက်ပြီ။ သူ့ကိုယ်သူ ဦးညွှတ်အရိအသေပြုသည်။ 'တွေ့ရတာ ဝမ်းသာပါတယ် သူငယ်ချင်း။ ခရစ္စမတ်မှာ ပျော်ရွှင်ပါစေကွာ' ဟု သူ နုတ်ခွန်းဆက်သည့်အခါ ဆိုင်ထဲရှိ လူတွေအားလုံး ဝမ်းမြောက်အာ ရစွာ ရယ်မောလိုက်မိကြလေသည်။

ရယ်သမျှကြားမှား တိ တိ မှတ်ချက်ချသတိစ ကျွန်တော်ကြားလိုက်ရသည်။ 'တကယ်တော်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဇွာ' တဲ့။

ဘာကို 'တော်' သည်ဟု ထိုသူ ဆိုခဲ့ပါသနည်း။ အဂ္ဂိမဂ္ဂတိ အခြေအနေကို တုန်လှုပ်ခြင်း ကင် စွာ ခံယူတတ်သော အစွမ်းသတ္တိရှိသည်ကို မြင်၍ 'တော်' သည်ဟု ချီးကျူးခဲ့ခြင်းပင်။ ကိုယ့်ရရှိ ယှဉ်အားနည်း မှုကို ကိုယ် သိမှတ်လက်ခံတတ်သော စိတ်ကြောင့်ပင် အသည်အားနည်း ချက်တွေ၏ နိပ်ကွပ်မှု၊ အသည်အားနည်း ချက်တွေ၏ ပိတ်ဆို့တားဆီးမှုကို ကျော်လွှားသွားနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိများ သူ့မှာ ရလာသည်။

ကောင်းပြီ။ အဲသည်လို ခံယူတတ်သော အလေ့အထ မည်သို့ ရရှိလာနိုင်ပါသနည်း။ မိမိနလုံးသား သို့မဟုတ် မိမိအတ္တကို ထိ ခိုက် နာကျင်စေခဲ့သည့် ဘဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေ ကွယ်ပျောက်ကာ နဂိုပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာအောင် မည်သို့ဖန်တီးနိုင်ပါမည်နည်း။

သည်အတွက် နည်းလမ်းက၊ မိမိကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာ အခက်အခဲ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုကို ရဲရဲရင့်ရင့်ဆိုင်ဖို့၊ တွန့် ရုတ်ခြင်း ကင်းစွာ သုံးသပ်စုံစမ်းဖို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော်၊ သည်မျှ နှင့်လည်း မပြီးသေးပါ။ တစ်ခုကျန်ပါသေးသည်။ ယင် က 'မည် သို့ပင်ဖြစ်စေ . . . 'ဟူသော လက်ကိုင်စကားတစ်ခုဖြင့် နောက် တစ်ဆင့် တက်လှမ်းဖို့ ဖြစ်သည်။

### လေထီးခုန်သမား

ပြီးခဲ့သည့် နွေရာသီက ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာ ကျွန်တော် လူ တစ်ယောက်နှင့် တွေ့ပါသည်။ သည်ပုဂ္ဂိုလ်က လေထီးခုန်သမား တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ ၁၉ ကြိမ်မြောက် လေထီးခုန်စဉ်မှာ လေထီး ပြည့်ပြည့်ဝဝ မပွင့်သဖြင့် လူက အရှိန်နှင့် ကျလာသည်။ သို့နှင့် အရေးပေါ်အတွက် ပါလာသည့် အရန်လေထီးကို ဖွင့် သည်။ ကံဆိုးချင်တော့ အရန်လေထီးက ပင်မလေထီးကို သွား ရှိ ရစ်ပတ်မိသည်။

အောက်ဘက်တွင် ရေအိုင်တစ်ခု ရှိသည်။ သို့သော် ရေခန်း နေသည်။ အိုင်ထဲသို့ တစ်နာရီ မိုင် ၆၀ နှုန်းဖြင့် သူ့ထိုးကျသည်။ လူ မသေ။ သို့သော် တစ်ကိုယ်လုံး ကျိုးကြဲသွားသည်။

ဆရာဝန်များကတော့ သည်လူအကြံအမှန်သည် ဆေးရုံမှ ဘယ်သောအခါမှ ဆင်းရဲနိုင်ဖွယ်မရှိဟု ရှုမြင်ကြသည်။ သည် အကြောင်းကို သူ့အားလည်း ဖွင့်ပြောကြရသည်။ သည်စကား ကြားတော့ သူအကြံ အကျယ် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း သွားသည်။

သို့သော် ဆေးရုံစုတင်မှာ လဲနေစဉ် သူ့ထံ မကြာခဏ လာ ရောက် လည်ပတ်သည့် အခြားလူနာတစ်ဦး နှင့် သူဆရာသည်။ ထိုလူက ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့် ကျောရိုး နှစ်ကြောမကြီး ပြတ် တောက်သွားခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ဘယ်သောအခါမျှ လမ်းလျှောက် နိုင်မှာမဟုတ်တော့သည့် ပုဂ္ဂိုလ်။ စင်စစ်၊ လမ်းလျှောက်ဖို့ ဝေး စွ၊ လက်တစ်ချောင်းပင် လှုပ်ရှားနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ သည့် ပုဂ္ဂိုလ်။ သို့သော် သည်လူက အမြဲလန့်ဆန့် ရွှင်ပျနေသည်။

‘လောလောဆယ် ကျုပ်အနေအထားက သိပ်ကောင် ပါ တယ်ဗျ ခဏလောက် စမ့် နေကြည့်ပါလား လို့တော့ ဘယ်သူ့ ကိုမှ ကျွန်တော် မတိုက်တွန့်ပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျာ ကြည့်။ ကျွန် တော်အခု စာဖတ်နိုင်တယ်၊ သီချင်းနားထောင်နိုင်တယ်၊ လူတွေ နဲ့ စကားပြောလို့ရတယ်ဗျာ။’ အဲသည်လိုစကားမျိုး တွေ သူပြော လေ့ရှိသည်။

‘မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ . . . ’ဆိုသော သဘောထားပင်။

သည်သဘောထားကြောင့် သူ့စိတ် သူ့ အာရုံတွေသည် သူ ဆုံးရှုံးသွားခဲ့သော အရာတွေပေါ်မှာ မစူးစိုက်တော့ဘဲ၊ ရှိနေသေး သည့်အရာ ရယူနိုင်သေးသည့်အရာများ ပေါ်သို့သာ စူးစိုက်လာ

~~ခဲ့သည်။~~

နစ်ကြောမကြီး ပြတ်နေသူ ဖြန့်ချိပေးဝေလိုက်သည့် အယူအဆနှင့် သဘောထားများသည် လေထီးခုန်သမားသို့ ကူးစက်ရောက်ရှိကာ သူ၌ မျှော်လင့်စိတ်တွေ နိုးကြားရှင်သန်လာသည်။ ရနိုင်သမျှကို ကြိုးစားရယူမည်ဟူသော သန္တိဋ္ဌာန်စိတ် ပြတ်သားဖြစ်ပေါ်လာသည်။ လေထီးခုန်သမားသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အကျိုးအကြေတွေအားလုံး ပြန်လည်ကောင် မွန်လာအောင် ကုစားရသည့် ဒဏ်ကို ကြုံကြုံခံကာ ယခုအခါ၌ ခြေတစ်ဖက်ပင်မထော့ဘဲ လမ်းလျှောက်နိုင်လျက် ရှိနေပေပြီ။

\*\*\*

တချို့လူများက သိမှတ်လက်ခံမှုကို လျစ်လျူရှုမှု(ဝါ)ဥပေက္ခာပြုမှုနှင့် ရောထွေးတတ်ကြသည်။ စင်စစ် သည်နှစ်ခုက လုံးဝတခြားစီဖြစ်သည်။

လျစ်လျူရှုခြင်းဟူသည်က ဆုံးရှုံးသွားတာရော ကြွင်းကျန်သည့် အရာပါ ဘာမှ လှည့်မကြည့်တော့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သိမှတ်လက်ခံခြင်းက သည်နှစ်မျိုးကိုခွဲမြင်သည်။ လျစ်လျူရှုသူမှာ တစ်စုံတစ်ရာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရန် ဆန္ဒလုံးဝမရှိ။ သိမှတ်လက်ခံသူ၌မူ မိမိမထမ်းပိုးနိုင်သော ဝန်ကို ဘေးသို့ချခြင်းဖြင့် သက်သာမှုရကာ ထမ်းနိုင်သောအရာ ထမ်းသင့်သောအရာတို့အတွက် ကိုယ်စိတ် ခွန်အားများ အလုံအလောက် ကျန်ရှိနေနိုင်ပေသည်။



မိတ်ဆွေခန့် မောင်နဲ့တို့ သူတို့၏သားလေး မျက်စိကွယ်သွားပြီး ဆိုတာ သိမှတ်လက်ခံခဲ့ခြင်း၌လည်း ပြီ ပြီ၊ သွားပြီ ဟူ၍ သံယောဇဉ်ဖြတ်လိုက်သောသဘော၊ ဥပမာကွာပြုလျှစ်လျူရှုလိုက်သောသဘော လုံးဝ မပါတာ တွေ့ရလိမ့်မည်။ သည်ကလေး ကို သူတို့ မျက်မမြင်စာ (Braille) တတ်အောင် သင်သည်။ အကြောင်း မညီညွတ်၍ အမြဲအမှောင်ထဲ နေရသည်ဆိုစေကာမူ ဘဝဟူသည် အသုံးဝင်အဖို တန်နိုင်သေးသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ် ဖြစ်နိုင်သေးသည်ဟူ၍ သည်ကလေး နားလည်သိရှိလာအောင် သူတို့ ဖေးမသွန်သင်သည်။ ယခုဆိုလျှင် ထိုလူငယ်သည် ကောလိပ်မှာပင် ဆောင်အောင်မြင်မြင် ပညာသင်ကြား လျက်ရှိပြီ။ အများကြားမှာ မိတ်မကျ အားမငယ် ရွှင်ပျမှုမပျက်။ ကျွန်တော့် အားနည်းချက်ကတော့ မျက်စိမမြင်တာပဲဗျာ၊ ဇင်ဈားမှာကော ဆိုသည့် ဖခင်မျိုးဖြင့် တန် တူရည်တူပင် ပြောဆိုဆက်ဆံသည်။

သည်ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် အရှိကို အရှိအတိုင်း ခယုတတ်သော မိတ်ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို အသနားပိုမူ အနောင်အတည် မှ ရန် ထွက်နိုင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိထိခိုက်ခဲ့ နစ်နာဆုံး ခံရသည့် အဖြစ်ကို ဖေဖေရွှင်မြင်ကာ ဤသည်က လောကဓပေတည်း ဟူ၍ သိမှတ်လက်ခံနိုင်ခဲ့ပြီဆိုလျှင်ပင် သင်သည့် ယင်းကံကြမ္မာဆို၏ လောင် ရိပ်အောက်မှ လွတ်မြောက်ပြီဖြစ်၏။ အခြာသော အရာမျှ ကို သင် လွတ်လပ်စွာ အားထုတ်ဆောင်ရွက်နိုင်လာမည်။ ဆောင်မြင်မှုများ ကံကြမ္မာကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်အောင်လည်း နေ့တိုင်းဆောင်ရွက်မည်။

ခါးသီးသော ပြစ်ရပ်တစ်ခုကို အရှိအမှန်အတိုင်း လက်ခံနိုင်  
မှသာ သင်း၏လောင်းရိပ်အောက်မှ လွတ်မြောက်၍ ကိုယ့်လမ်း  
ကိုယ် ဆက်လျှောက်နိုင်မည်ဟူသော ဤသဘောတရားကို ကျွန်  
တော်ဘဝ ခပ်စောစောပိုင်းကာလမှာပင် ကျွန်တော် သိမြင်ခွင့်  
ရခဲ့သည်။

ကောလိပ်ကျောင်းတက်စ ပထမနှစ်က ဖြစ်သည်။ ကျောင်းမှ  
အိမ်သို့ ခေတ္တ ကျွန်တော်ပြန်လာသည်။ ပြဿနာတစ်ခုကြောင့်  
လူက စိတ်မချမ်းသာ။

ကောလိပ်ကျောင်းစရိတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ ရှာမည်ဟူသော  
ရည်မှန်းချက်ဖြင့် ကျွန်တော် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွေ ကြီးကြီး  
ကျယ်ကျယ် ချမှတ်ထားခဲ့တာ ရှိသည်။ ယခု သည်အစီအစဉ်  
တွေက တစ်ခုမျှ မအောင်မြင်။ အဲသည်လို မအောင်မြင်သည့်  
အကြောင်းကို အိမ်မှာ မိဘများအား မလွှဲမရှောင်သာ ကျွန်တော်  
ပြောရတော့မည်။

ကျောင်းနယ်မြေအတွင်း အခြောက်လျှော်ခြင်း မီးပူတိုက်  
ခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို ကျောင်းသားအဖွဲ့အစည်းများအား  
ကြီးကြပ် လုပ်ကိုင်ခွင့်ပေးထားသည်။ ဝင်ငွေရလိုသော ကျောင်း  
သားသစ်အနေနှင့် သည်အထဲမှာ အချိန်ပိုင်း အလုပ်တစ်ခုခု ရ  
အောင် ကြို စားရသည်။ သည်အတွက် သူလုပ်ရသည်က သည်  
ကိစ္စတာဝန်ယူထားသူတွေ မိမိကိုယ်ကြည်လက်ခံအောင် စည်းရုံး  
ရခြင်း (၁) မိမိကိုယ်ကို သည်ပုဂ္ဂိုလ်တွေထံ အစွဲထုတ် ရောင်းချ  
ရခြင်း ဖြစ်သည်။

သည်ကိစ္စကို ကျွန်တော်ကျောင်းသို့ပြန်ခေါ်နီ့၊ ညတွင်မှ ဖွင့်  
ပြောပြစ်သည်။ အလုပ်လုပ်ခွင့် ရရန်အတွက် ကျွန်တော်အစွမ်း  
ကုန်ကြိုးစားခဲ့ကြောင်း သို့သော် ရွေးချယ်ခံရသူများစာရင်းတွင်  
ပါဝင်နိုင်မည့်အလားအလာမရှိဖြစ်နေကြောင်း ပြောပြသည့်အခါ၊  
'ဘာကြောင့်လဲ'ဟု အမေက မေးသည်။

'ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့၊ ကျွန်တော်က အပြောမကောင်းဘူး၊  
ကိုယ့်ကိုကိုယ် အစွဲထုတ်တတ်တဲ့ အရောင် သမားကောင်းမဟုတ်  
ဘူး၊ စကားပြောရင်လဲ ကိုယ်ပြောတာ သိပ်အဆင်မပြေမှန်း ကိုယ့်  
ဘာသာ သတိထား မိနေတော့ အားမရှိဘူး ပြောရင် စိတ်ဓာတ်  
ကျနေတယ်၊ တခြားလူတွေက ကျွန်တော်နဲ့ဘာမှမဆိုင်ဘူး၊ အရမ်း  
တော်နေတယ်၊ ကျွန်တော် အဲဒီလိုင်း သွားရွေးမိတာမှားတာပဲ'

ကျွန်တော် ပြောစရာရှိတာ ပြောပြီးသည့်နောက်မှာတော့ ထုံးစံ  
အတိုင်း အမေပြောလာမည် ဆုံးမသြဝါဒ စကားတွေကို ကြားနာ  
ရန် အသင့်စောင့်စားနေလိုက်သည်။ ကျွန်တော်စကားတွေကို သူ  
ငြင်းမည်၊ တကယ်ကြိုစားအားထုတ်လျှင် မဖြစ်နိုင်သည့်အရာ  
ဘာမျှမရှိကြောင်း ပေါက်ပြောပို့ချမည်။ သည်လိင် ကျွန်တော်မျှော်  
လင့်ထားသည်။ သို့သော် မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာ။ အခန့်ထဲ  
မှာ အတန်ကြာအောင် တိတ်ဆိတ်နေသည်။ သည်နောက်မှ အမေ  
က ရယ်မောကာ၊ 'ဟုတ်ပါပြီကွာ၊ ကိုယ်ဘာလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ  
သိဖို့ လိုသလို ဘာမှမလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာလဲ သိဖို့ အရေးကြီးတာ  
ပဲပေါ့၊ ကံ၊ ပြီးခဲ့တာ မှေပစ်လိုက်၊ အဲဒီလိုင်း မှားတယ်ဆိုရင် ဘယ်

လှိုင်- မန်မလဲ၊ မန်တဲလှိုင်ထဲ ရောက်အောင် ဘယ်လိုဝင်မလဲ၊  
အဲဒါ စဉ် စားကြရအောင်၊ ဟူ၍ ဆိုလေသည်။

မန်သည်။

ဆိုသောအဖြစ်ကို ဆို သည်ဟု သိမှတ်လက်ခံရမည်။ ပြီး  
လျှင် သူ ကို မေ့ထားလိုက်။ ကောင် တာတွေ ဘာဆက်လုပ်၍  
ရနိုင်သလဲဆိုတာသာ စဉ် စား။ အဲသည်နောက် ဆက်လုပ်။ ဒါပဲ  
ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်ကျော်ကြားခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေကို လေ့လာ  
လျှင် အဲသည်နည်းလမ်းအတိုင်းပဲ ကျင့်ကြံနေထိုင်သွားကြတာ  
တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

အေဗရာဟမ်လင်ကွန်းသည် အမေရိကန်ပြည်တွင် ပြည်တွင်း  
စစ်မီးကြီး တဟုန်ဟုန်တောက်စဉ်ကာလ၌ သမ္မတတာဝန် ထမ်း  
ဆောင်ရသူဖြစ်သည်။ သူ့အား ဝေဖန်တိုက်ခိုက်မှုတွေ များလွန်း  
လှသည် ထိုအချိန် လင်ကွန်းက သူ့ထံ ရောက်ရှိလာသူတစ်ဦး  
အား၊ မည်သူတွေ မည်မျှဝေဖန်သည်ဖြစ်စေ မိမိကတော့ သည်  
စစ်ကြို ပြီးသည်အထိ မိမိလုပ်စရာရှိသမျှကို အစွမ်းကုန် ဆောင်  
ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောဆိုခဲ့သည်။

အဲဒါနားမှာ ပြီး ခဲ့တဲ့အချိန် ကျွန်တော် မှန်ကန်တယ်  
အောင်ပြင်တယ်ဆိုရင် ဒီကနေ ကျွန်တော့်ကို ဆန့်ကျင်ဝေဖန်  
ပြောဆိုသမျှဟာ ဘာမှ အရာထင်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ အကယ်၍ ပွဲ  
ပြီးတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်မှာတယ်လို့ အပြေထွက်လာတယ် ဆို

ပါတော့ ကျွန်တော်တက်က နတ်သားဆယ်ပါးလာပြီ လျှောက်  
လဲဗျက် ပေ့ရင်လဲ အလကားပါ။ ဘာမှ အကြောင် ထူးလာမှာ  
မဟုတ်ဘူး၊ ဟူ၍ သူ ဆိုခဲ့သည်။

ဤကား သမ္မတရာထူး နှင့် တွဲဖက်ပါလာသည့် မိမိတစ်ဦး  
တည်း ထမ်း ပီ ရမည့် ကြောက်မက်ဖွယ် ကြီး လေးလှသော တာ  
ဝန်ကို သူ သိမှတ်လက်ခံပုအကြောင်း ဖွင့်ဟသွား ခြင် ပင်။

သိမှတ်လက်ခံခြင်း၌ အကျိုး ရလဒ်များ ရှိသကဲ့သို့ အရှိအမှန်  
ကို လက်မခံ ငြင်ဆန်ခြင်၌လည်း အပြစ်ဒဏ်များ ရှိပေသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ မိတ်ဆွေ ဇနီး မောင်နှံနှစ်ဦး ၌ သားသမီး သုံး  
ယောက် ရှိသည်။ သည်အနက် အကြီးဆုံး သမီး လေး မှာ စိတ်  
သဘောတော့ ကောင်းသည်။ သို့သော် ဦးနောက် လေး နေသည်။  
သည်မိန်းကလေး ဉာဏ်ရည်ချို့တဲ့နေပုံမှာ အထင်အရှား ဖြစ်  
သော်လည်း မိဘများက ထိုအချက်ကို လုံ့လကံမခိုင် ဖြစ်  
နေသည်။ သည်ကလေးမှာ ပုံမှန်အရည်အသွေး ရှိရမည် ပုံမှန်  
အထင့် လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်ရမည်ဟု ခွတ်ယူကြည်ကာ သူ့အား ပုံမှန်  
စာသင်ကျောင်းသို့ပင် ပို့သည်။ ကျောင်း မှာ အခြား ကလေး များ  
ကို မိသားစု သူ မလိုက်နိုင်။ သို့သော် မိဘများက မလျှော့ကလေး  
မတတ်နိုင်သည့်အရာများကို အတင် တိုက်တွန်းနိုင် စေနေသည်။  
သူတို့လုပ်ကိုင်နေပုံက မိမိတို့ကလေးမှာ အာ နည်း ချက် ရှိသည်  
ဆိုတာ လက်မခံ၊ လျှော့တန်သရွေ့ လျှော့ပေးရန် မခွင့် စား၊ ပတ်  
ဝန်းကျင်ကိုသာ သည်ကလေးနှင့် အဝင်ခွင့်ကျပြစ်အောင် အတင်  
ပြင်ဆင်၍ ကြိုးစားနေသလို ဖြစ်လာသည်။ မဖြစ်နိုင်သည်ကို

အထူးထုတ်ရင်း ကျန်သည့်ကလေးများဘက်တွင် လစ်ဟင်းမှု ရှိလာသည်။ သူတို့ကလေးတွေ၏ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ လိုအပ်ချက်တွေကို မဖြည့်ဆည်းနိုင် ဖြစ်လာသည်။

စင်စစ်၊ သည်ခန့် မောင်နံ့မဟာ မိဘ၏ မေတ္တာဖြင့် အားထုတ်လုပ်ကိုင်နေမိကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ စိတ်တွင်လည်း လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည့် အရာကို မိမိတို့ ကြိုပမ်းဆောင်ရွက်နေကြသည်ဟူ၍ပင် ခံယူကြပါလိမ့်မည်။ သို့သော် မိမိတို့ကလေးနှင့်ပတ်သက်၍ အရှိအမှန်အတိုင်း လက်မခံနိုင်ကြသည့်အကြောင်းကြောင့် သူတို့မိသားစုတစ်ခုလုံးမဟာ အကျိုးကျေးဇူးမရှိသည့် ဝန်ထုပ်ကြီးတစ်ခုကို ထမ်းကာ ဆင် ရဲပင်ပန်းနေကြရပေသည်။

အရှိအမှန်ကို မြင်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အခြေခံအချက်တချို့ ရှိသည်။ ယင်းကား အကြောင်းကိစ္စတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ဖြစ်စေချင်သည့်အတိုင်းချည် အခါခပ်သိမ်း ဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်ဟူသည်နှင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်သည်လည်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထင်မြင်ထားသလောက် တကယ်တမ်း ကောင်သူတော်သူ ကြိုးစားအားထုတ်သူများ မဟုတ်ကြသည့်အကြောင်း လက်ခံယူကြည့်ထားဖို့ ဖြစ်သည်။

(ကျွန်တော်တို့မှာ ထင်တိုင် မပြစ်တာတွေ ထင်သလောက် မဟုတ်တာတွေ မှုရ ရှိပါမည်။ သို့သော် မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ နေအရက်တက်၍ နေသစ်တစ်ခု အစပြုလျှင် ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ဖို့ ပျော်လင့်

ချက် အသစ်တွေ စိန်ခေါ်မှုအသစ်တွေ ပေါ်လာဦးမည်ဆိုသည်  
ကို မေ့မထားသင့်ပါ။)

ချုပ်၍ ဆိုရသော်၊

ကျွန်တော်တို့၌ ပြောင်းလဲရန် လုံးဝမဖြစ်နိုင်သည့်အရာများ  
 အား သိမှတ်လက်ခံတတ်သည့်သတ္တိ ရှိဖို့လိုပါသည်။ ပြုပြင်ရန်  
 သင့်၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းလည်း ရှိသည့် အရာများကို ပြုပြင်  
 မည့်စွမ်းအားများလည်း ရှိဖို့ လိုပါသည်။ ထို့ပြင် ပို၍အရေးကြီး  
 သည်က ဤသည်ကား မပြောင်းလဲနိုင်တော့သောအရာ ဤသည်  
 ကား အားထုတ်ပြုပြင်ရမည့်အရာဟူ၍ ခွဲခြားသိမြင်တတ်ဖို့ပင်  
 ဖြစ်ပါသည်။



၂  
လောကဓံ ခံနိုင်ကြသူများ \*

ဘဝတိုက်ပွဲမှာ အလဲလဲ အကွဲကွဲဖြစ်သွားကြသူတွေသည် လောကဓံ  
မှန်တိုင်၊ ဒဏ်ကို သူတကာထက် ပိုခံကြရရုံလား။

လောကဓံမှာ ထူထူမတ်မတ် ရပ်နေကြသူတွေကကော  
လောကဓံမခံရသည့် ကံကောင်းသူများလား။

သေသေချာချာ စူးစမ်းကြည့်သည့်အခါ ကံကြမ္မာလည်း ကံ  
ကြမ္မာ၊ သို့သော် ခံနိုင်ရည်ဆိုတာနှင့် ခံယူတတ်သောစိတ်ဓာတ်  
ဆိုတာကလည်း အများကြီး စကားပြောကြောင်း တွေ့ရသည်။

\* \* \*

---

\* မူရင်း ။ ။ Ardis Whitman ၏ Secrets of Survivors



အယ်လင်ဆိုသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်။

အစပိုင်းကတော့ သူ့ဘဝသည် အရာရာပြည့်စုံသောဘဝဖြစ်ခဲ့သည်။ ခင်ပွန်းသည်က ကောလိပ်မှ ပါမောက္ခတစ်ယောက်။ ကလေးနှစ်ယောက်လည်း ကြီးနှင့်ကြပြီ။ အိမ်မှကိစ္စမများတော့လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များမှာ တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေနိုင်သည်။ စိတ်ချမ်းသာစရာဘဝ။

အဲသည်နောက် ခင်ပွန်းသည် တက်(၁)က ရုတ်တရက် လေဖြတ်သည်။ အတော်လေး ပြင်ထန်သဖြင့် စကားပင် ပီပီသသမပြောနိုင် ဖြစ်သွားသည်။ ဆေးရုံမှာ ကြာရှည်ထားရန် မတတ်နိုင်သဖြင့် အိမ်ပြန်ယူပြီ ကိုယ်တိုင် ပြုစုရသည်။

အယ်လင်ဘဝက နေ့ချင်း ညချင်း ကစဉ့်ကလျာ ဖြစ်သွားသည်။ သို့သော် သူ အညံ့မခံ၊ အစွမ်းမပေး။ သူ့ယောက်ျား ဘီ တပ်ကုလားထိုင်မှာ တတ်နိုင်သမျှ အဆင်အပြေဆုံး နေတတ်ထိုင်ထတ်သွားအောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ကြိုးပမ်း လေ့ကျင့်ပြုပြင်ပေးသည်။ သည်ကိစ္စ အောင်မြင်သွားပြီးသည့်နောက်တွင် အလားတူ ဒုက္ခရောက်ကြသူများအား စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ သူတို့စနီးမောင်နန်း အတွေ့အကြုံကို ဓာတစ်အုပ် ရေးသား ပြုစုသည်။

အယ်လင်၏ ချီးကျူးဖွယ် အရည်အချင်းက သူမ၏ ခင်ပွန်းသည်အား လူ့ဘဝ၏ အရာသာများ ရနိုင်သမျှ အများဆုံးအတိုင်း အတာအထိ ခံစားရနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။ တက်(၁)အား ဓာတ်ရုံများ ကပွဲများသို့ လိုက်ပို့သည်။ ကယ်ရစ်

ဘီယင်ပင်လယ်တစ်ဝိုက် လှည့်လည်သည့် အပျော်စီးသဘောနှင့် ခေါ်သွားသည်။ သူကြိုစားသင်ပေးသဖြင့် လမ်းပင်နည်းနည်း လျှောက်နိုင်လာသည်။ ပြီး စကားလည်း ပိုဝီလာသည်။ သည်နောက်တွင်တော့ ဟိုအစောကြီးကတည်းက စီစဉ်ခဲ့ဖူးသည့် ဩစတြေးလျခရီးစဉ်ကိုပင် တကယ်အကောင်အထည်ဖော်ရန် သူတို့ စိတ်ကူးလာကြသည်။

အယ်လင်ကား လောကဓံရှိက်ပုတ်ရုံမျှနှင့် ဘဝအကြေပျက်မခံသည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။

\*\*\*

အဲသည်နောက် ဆစ်ဒနီနီ နီဂရိုးလေ။

ဆစ်ဒနီက နောက်တွင်တော့ ကမ္ဘာသိပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ သို့သော် အစကမူ ။

သူက မွေးတုန်းက ဖလော်ရီဒါမှာ မွေးသော်လည်း ငယ်စဉ်တစ်လျှောက်လုံး ဘာဟားမားကျွန်းစုမှာ ကြီးပြင် ရသူဖြစ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် အခွင့်အလမ်းနည်းပါးလှသည့် ဒေသတစ်ခု။ သို့သော် အဲသည်နေရာမှာ သူ ပေမနေပါ။ အသက် ၁၆နှစ် အရွယ်မှာပင် နယူးယောက်မြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့သည်။ သူ့အိတ်ထဲမှာ ပိုက်ဆံ သုံဒေါ်လာ ပါသည်။ သူ့ခေါင်းထဲမှာ တစ်နှစ်ခွဲစာ ကျောင်းပညာ ပါလာသည်။

နယူးယောက် ရောက်စမှ စားသောက်ဆိုင်၌ ပန်းကန်ဆေးသည် အလုပ် ရသည်။ တိုက်ခေါင်မိုးတစ်ခုမှာ အိပ်စရာတစ်နေရာ ရသည်။

အဲသည်အနေအထားနှင့် ရပ်တည်နေဆဲ ကြော်ငြာတစ်ခု သူ  
တော်ရသည်။ အမေရိကန် နီဂရိုး ဇာတ်ရုံက ခေါ်သည့် သရုပ်  
ဆောင် အလိုရှိသည် ကြော်ငြာတစ်ခု။

သရုပ်ဆောင် အလုပ်ကို သူ ဘာမှ နားလည်သည် မဟုတ်ပါ။  
သို့သော် လျှောက်ထားလိုက်သည်။ လူတွေ စစ်ဆေးတော့ သူ  
က ဇာတ်ညွှန်းကိုပင် ပြောတန်းအောင် မဖတ်နိုင်။ ဒါရိုက်တာ  
ကလည်း တစ်ပိုင်းတစ်စနှင့်ပင် ရပ်နိုင် လိုက်သည်။ 'တော်ပါတော့  
ကွာ၊ ငါ့အချိန်တွေ နောက်ထပ် မဖြုန်းပါနဲ့တော့' ဟု ပြောပြီး သူ  
ကို ငြိမ်နိုင် လိုက်သည်။

သို့သော် အဲသည်အတွက် လန့်ဖျပ်ကြောက်ရွံ့ပြီး သည်နေ  
ရာမျိုးတွေ မဝင်ရဲ မထွက်ရဲ ဖြစ်သွားမည် မထင်ပါနှင့်။ သည်နေ  
ရာက ထွက်လာပြီး သည်နောက် သူ့စိတ်က ပို၍ပင် နိုင်မာ ပြတ်  
သားလာသည်။ ရေဒီယိုတစ်လုံး ဝယ်ပြီး အင်္ဂလိပ်စကားပြော  
လေသတွေ မပြတ် နားထောင်သည်။ လေယူလေသိမ် ကောင်  
သူတွေ၏ ပြောဟန်ဆိုဟန်တွေ လေ့လာမှတ်သားသည်။ တပ  
ပြောဆိုသည်။ မပြတ် လေ့ကျင့်သည်။ ကအားလျော်စွာ သူ ကို  
ကုညီမည်သူတစ်ယောက်နှင့်လည်း ဆုံတွေ့ရသည်။ သူ အလုပ်  
လုပ်သည့် ဆိုင်က ဓားပွဲထိုးတစ်ယောက်။ သဘောကောင်းသော  
ရင် ပုဂ္ဂိုလ်က သူ အား ဇာမတ်ကျွမ်းကျင်လာအောင် သင်ပေး  
သည်။ အတော်အရည်အချင်းရှိလာပြီဆိုသည့်အခါ အမေရိကန်  
နီဂရိုးဇာတ်ရုံသို့ သူ နောက်တစ်ခေါက်သွားကာ အဲသည်မှာ သရုပ်  
ဆောင် သင်တန်း တက်ခွင့်ရအောင် လူကြီးများအား ဧည့်ရုံး

ပြောဆိုသည်။ အဲသည်နောက်မှာတော့ သူက အနုပညာလောကတွင် တောက်လျှောက် တိုးတက်အောင်မြင်ကာ နောင်အခါ၌ ဆစ်ဒနီမြို့တော်ယာ အမည်ဖြင့် ကမ္ဘာမှာ ထင်ရှားသော ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ဆစ်ဒနီသည် ရုပ်ရှင်အကယ်ဒမီဆု ရခဲ့ရုံမက သရုပ်ဆောင်ပညာ၌ အခြားသော အကယ်ဒမီမင်းသား အများအပြားထက် သာလွန်ထူးချွန်သူ တစ်ဦး အဖြစ်လည်း အသိအမှတ်ပြု ခံခဲ့ရလေသည်။

\*\*\*

ဤသည်က အကျပ်အတည်းကြားမှာ ရှင်သန်ကြသူတို့၏ သဘော ဖြစ်သည်။

အခြေအနေဆို ကကြမ္မာဆို များကို သူတို့ ရဲရဲရင်ဆိုင်ကြသည်။ ကြံကြမ္မာက သူတို့အား ရောက်ဘာသမျှ၊ မတော်တဆဘေးဒုက္ခများ၊ နစ်နာဆု ရှုံးမှုများ ဖြင့် ရိုက်ပတ်၏။ မတရားမှု သစ္စာဟောက်မှုများဖြင့် နှိပ်စက်ညှဉ် ဆဲ၏။ သို့သော် သူတို့ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျို ကြေမ သွား။ သူတို့ဘဝတွေ ပျက်စီး မသွား။ အဲသည် ဖိစီး နှိပ်စက်မှုတွေကြောင့်ပင် သူတို့စိတ်တွေ ရင့်ကျက်လာသည်။ ကြံ့ခိုင်သန်မာလာသည်။ လောက သဘာဝကို ပို၍ သိမြင်နားလည်လာသည်။

အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေကို သူတို့ ကျော်လွှားနိုင်ကြသည်။ ဘဝခရီးကို ကျက်သရေရှိစွာ၊ ရဲဝံ့စွာ၊ ထူးခြားအောင်မြင်စွာ သူတို့ ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းသွားနိုင်ခဲ့ကြသည်။

သည်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သူတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် စိတ်ဓာတ် ရှိ  
သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို စူးစမ်းလေ့လာကာ ဘဝနေမှု သုတေသီတို့  
က လူ၏ ဘဝကို ဆု ပြတ်ရာ၌ ကကြမှု အကောင်အဆို တို့  
ထက် ၎င်းတို့ကို မည်သို့တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်သနည်းဟူသောအချက်  
က ပို၍ အရေးကြီးကြောင်း သု သင်ခဲ့ကြသည်။

လောကဓံကို ခန့်ခံသူ၊ ကံကြမ္မာဆိုးကြောင့် ဘဝပျက်စီး မသွား  
အောင် ထိန် သိမ်းနိုင်သူတို့၌ မည်သို့သော အရည်အချင်း မျှ၊  
မည်သို့သော စိတ်သဘာဝမျှ ရှိပါသနည်း။

### စိတ်ချမ်းသာစွာ နေတတ်သည့်အကျင့်

လောကဓံကို ခံနိုင်သူများကား ပြဿနာတွေ မှီလိုပေါက်နေ  
သည့် ကြားမှပင် စိတ်ချမ်းသာစရာ အကတ်အသတ်ကို ရှာတွေ့  
တတ်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသည့်  
ဝမ်းသာစရာ ဝမ်းနည်းစရာ စိတ်ပျက်စရာ အုအားသင့်စရာမှန်  
သမျှကို အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းစိတ်ဖြင့် ခံယူတတ်ကြသည်။  
အောင်မြင်ရန် ရည်ရွယ်အား ထုတ်တတ်သော်လည်း အောင်မြင်မှု  
ကြီးကြီး မရလျှင် အောင်မြင်မှုသေ သေကို တန်ဖိုးထားနိုင်စွမ်း  
ရှိသည်။

နာစိစစ်အကျဉ်းစခန်းများမှာ အသက်မသေအောင် နေနိုင်ခဲ့  
သူတွေသည် များသောအားဖြင့် အဲသည်လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး တွေ ဖြစ်  
သည်။ ဒုက္ခဆင် ရဲနှင့် အသက်ဘေးအန္တရာယ်ကို တွေးကာအမြဲ  
စိတ်ညစ်ပရေး အကယ်၍ ကြည့်ခွင့်ကြုံမည်ဆိုက နေဝင်ချိန် ရှခင်း

အလှကို သူတို့ ခံစားမည်။ ညအချိန် သစ်ရွက်ကြိုကြွားက လထွက်သည်ကို မအိပ်ဘဲ အရသာခံ ကြည့်နေမည်။ အလုပ်ကြမ်းလုပ်ရသည့် လမ်းမဘေးက ချုံပင်မှာ ဘယ်ရှိသီလေ တစ်လုံးတလေ တွေ့ရလျှင် ကံကောင်း လိုက်တာဟု ဝမ်းသာအားရဖြစ်မည်။ ဘဝ၌ ရနိုင်သမျှ စိတ်ချမ်းသာစရာကို အမိအရဖမ်းဆုပ်ရယူတတ်သည့် အသည်စိတ်ဓာတ်မျိုး ကြောင့်ပင် သည်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လူတကာတဖြုတ်ဖြုတ် သေနေသည့်ကြားမှာ ရပ်တည် ရှင်သန် နိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးကြီး တစ်ယောက်ဆိုလျှင် အံ့သြစရာ။

ဆရာဝန်က သူမမှာ ဖြစ်နေတာ အရိုးကင်းဆာရောဂါ ဖြစ်ကြောင်း၊ သည့်ရောဂါကြောင့် သေဆုံး ရနိုင်ကြောင်း အသိပေးလိုက်သည်။ သို့သော် သည်လို သိရပြီ သည်နောက်၌ သူများတကာလို သေမည့်နေ့ ထိုင်စောင့်မနေ။ ခရီးထွက်သည်။ လူအရောက်အပေါက်နည် သည်အခေါင်အဖျားတိုင် ပြည်တွေချည်း ရွေးပြီး လျှောက်လည်သည်။ ခရီးမထွက်လျှင် စာတ်ပွဲကြည့်သည်။ မဂ္ဂဇင် တွေ စာစောင်တွေ အများကြီး ယူဖတ်သည်။ ပြီး အသက်ရှစ်ဆယ်နား နီးမှပင် အိမ်ထောင် ထပ်ပြုလိုက်သေ သည်။ သူလုပ်ချင်တာတွေ များလွန် သဖြင့် တစ်ရက် ၂၄ နာရီနှင့်ပင် မလှလောက်ချင် ဟု ဆိုသည်။ အမျိုးသမီးကြီးကား ဆရာဝန် ခန့်မှန်သည့် သက်တမ်း ထက် အများကြီး ပို၍နေသွားပေသည်။ ထို့ပြင် ထိုနောက်ပိုင်း နစ်ကာလများတစ်လျှောက်လုံး ကင်ဆာအရိပ်မည်းကြီး ဖြစ်ခြောက်လှန့်မှုအောက်၌ ညှိုးငယ်မှိုင့်တွေမနေခဲ့။ ရွယ်တူ

လူကောင်းတွေထက် အများကြီး စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားခဲ့သည်။

စိတ်ညောရှင် နသန်နိယယ် ဘရန်ဒင်က စိတ်ညစ်ခြင်း ဟူသည် လူတွေအတွက် အလွယ်ကူဆုံး ခံစားချက်ဖြစ်၍ ပျော်ရွှင်ခြင်း ဟူသည်ကား အခက်ခဲဆုံး ခံစားချက် ဖြစ်လိမ့်မည် ဟု ဆိုခဲ့ဖူးသည်။

မှန်သည်။ လူအတော်များများမှာ အလကားနေရင် စိတ်ညစ်နေတတ်ကြသည်။ စိတ်ညစ်စရာအကြောင်း မည်မည်ရရ ရှိသည်လည်း မဟုတ်။ ပျော်ပျော်နေတတ်သူကား အလွန် နည်းသည်။ သို့သော် မွေးကတည်းက စိတ်ညစ်တတ်သူ ပျော်သူ ဟူ၍ ရှိလာခဲ့ကြသည်ကား မဟုတ်။ အနေအထိုင် အလေ့အကျင့်ကို လိုက်ကာ တဖြည်းဖြည်း ကွဲပြားလာကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

လူသည် (မိမိစိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုကို မိမိဘာသာ ဖန်တီးပေသည်။)

### မပြုသော သဘောကို သိမှတ်ခံယူတတ်မှု

လူအတော်များများပင် ပြဿနာအခက်အခဲကြုံကာ ဟိုလူ့အပြစ်တင် သည်လူ့အပြစ်တင် လုပ်တတ်ကြသည်။ ဤသည်မှာ ခံနိုင်ရည်မရှိသော သဘောဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေသည် တစ်သမတ်တည်း တည်မနေနိုင်။ အပြောင်းအလဲဆိုတာ အခါအားလျော်စွာ ကြုံရမည်သာ ဖြစ်သည်။ သည်အထဲ ကိုယ်ကြိုက်သည့်ဘက် ကောင်းသည့်

ဘက် ပြောင် လဲတာရှိသလို မကြိုက်သည့်ဘက် မကောင်းသည့် ဘက်သို့ ပြောင်လဲတာတွေလည်း ရှိပေမည်။ မကြိုက်သည့်ဘက် ကျတော့ ပြဿနာတွေ ဒုက္ခတွေဟု ကျွန်တော်တို့ ကင်ပွန်းတပ် ကြသည်။

(အဲသည်ပြဿနာတွေသည် ရှောင်တိမ်းလေ ပို၍ကြို ထွားလေ၊ ရင်မဆိုင်ဘဲထားလေ ပို၍ဖိစီးနှိပ်စက်လေ ဖြစ်တတ်သည်။)

ထို့ကြောင့်၊ ပြဿနာကို လက်ခံပါ။

ခင်ဗျား ကြိုက်သလို စီမံပါတော့ဟု အလျှော့ပေးကာ သူ နှိပ်စက်သမျှ ခံယူရန်ကား မဟုတ်။ သည်ပြဿနာကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမလဲ၊ ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်နစ်နာမှု အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုထိန် သိမ်းဆောင်ရွက်မလဲ၊ သည်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရင်းက ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုအတွေ့အကြုံသစ် အရည်အချင်းသစ်တွေ ရရှိလာမလဲဟူသော စိတ်မျိုးဖြင့် လက်ခံကိုင်တွယ်ရန်သာ ပြစ်သည်။

ဘဝအနေအထားတစ်ခု ပျက်သွား ပြောင်းသွားသည့်အခါ အနေအထားသစ် ပုံသဏ္ဌာန်သစ် ဖြစ်ပေါ်သည်။ မိတ်ဆက်ကျသူ၊ အားပေးသူ၌ ပုံသဏ္ဌာန်သစ်သည် ဘယ်သောအခါမျှ နဂိုမှလ အနေအထားလောက် မကောင်း။) အပြောင်းအလဲကို တက်ကြွစွာ ရင်ဆိုင်သူအတွက်ကား ယခင်အနေအထား ပျက်ယွင်းသွားခြင်းသည်ပင် မိမိအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အနေအထားသစ်တစ်ခု စိတ်တိုင်းကျ ဖန်တီးရန် အခွင့်အရေးပေးလာသော သဘောမျိုး ရှိနိုင်ချေသေးသည်။



### အလျှော့မပေးတတ်သည့် စိတ်

အသံရယ် ဟန်ရယ်နှင့် လုပ်ကိုင်စားနေသည့် သရုပ်ဆောင် ဘီလ်ဂါဂင်မှာ လည်ချောင်းထဲ ကင်ဆာဖြစ်သဖြင့် အသံအိုးပါ ပြတ်ထုတ်လိုက်ရသည်။

‘အစပိုင်းမှာ သူ့အကြံအကျယ် စိတ်ဓာတ်ကျသွားသည်။ သူ့ ဘဝ သွားပြီပေါ့။’

သို့သော် များမကြာခင်ပဲ သူ့စိတ်ဓာတ် ပြန်နာလန်ထူလာ သည်။ ‘တစ်သက်လုံး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိုင်သနားရင်-နဲ့မှ အချိန် ကုန်ခံမနေနိုင်တာဗျာ’ဟု သူက ဆိုသည်။

သူ စကားပြန်ပြောနိုင်အောင် ကြိုးစားသည်။ နောက်ဆုံး တော့ နဂိုသံအတိုင်း မဟုတ်သော်လည်း လူအများ နားလည် အောင်တော့ ပြောဆိုနိုင်စွမ်း ရှိလာသည်။ နယ်လည်ပြီး တရား တွေ့ လိုက်ဟောသည်။ သူလိုလူမျိုးတွေ စိတ်ဓာတ်မကျအောင် စကားပြောသည်။ ဘဝကို တတ်နိုင်သမျှ အနီးစပ်ဆုံး ပြန်လည် ရယူ ခံစားနိုင်ကြအောင် သူ အားပေးကူညီသည်။ အဲသည် ပရဟိတ လုပ်ငန်းကို တစ်သက်လုံး သူ ဆက်လုပ်သွားခဲ့သည်။

အလျှော့မပေးသည့်စိတ် သက်သက်ကြောင့်ကား ကြုံကြိုက် ခဲ့ရဦး သည့် နစ်နာဆုံးရှုံးမှုတစ်ခု ပျောက်ကွယ်သွားမည် မဟုတ် ပါ။ သို့သော် ယင်းဆုံးရှုံးမှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည် ရှိစေသည်။ ဆုံးရှုံး ရခြင်းအပေါ် ပျာ့မျော့ ပူဆွေ နေမည့်အစား ရှေ့ဘာဆက်လုပ် မလဲဟူသောပြန်လည်ထူထောင်ရေး အတွေးမျိုး ဝင်စေပေသည်။

## သူတစ်ပါးကို ခင်မင်ဖော်ရွေသော စိတ်

စာရေးသူ မကြာမီက တက္ကစီဒရိုင်ဘာတစ်ယောက်နှင့် ဆုံရသည်။ သည်လူက ရင်နှိုးဖော်ရွေသည်။ စာအုပ်တွေ အထုပ်အပိုးတွေကို သွက်လက်စွာပင် ကုသယ်ပေးသည်။

စာရေးသူက သူ့အပြုအမူကို ကြည့်ပြီး သဘောကျသွားကာ ကျေးဇူးစကားဆိုရင်း 'ဘယ်လိုလဲ ဒီအလုပ်လုပ်ရတာ ပျော်သလား'ဟု မေးမိသည်။

'ခလောလောဆယ်တော့ မပျော်နိုင်ပါဘူးဗျာ' ဟု ဆိုကာ သူက ပြီးခဲ့သည့်အပတ်ကမှပင် သူ၏ ဇနီးသည် မတော်တဆ ထိခိုက်သေဆုံးသွားခဲ့ကြောင်း ပြောပြသည်။

သည်လိုစိတ်သောက ရောက်နေသည့် အချိန်မျိုးမှာပင် ခရီးသည်အား ပျူပျူငှာငှာဆက်ဆံနိုင်ပါပေသည်ဟု စာရေးသူ ချီးမွမ်းစကားဆိုတော့ ကားဆရာက

'ကျွန်တော့်မိန်းမ ဆုံးတာ ခင်ဗျားကြောင့်မှ မဟုတ်ဘဲဗျာ၊ ဘာအတွက် ခင်ဗျားကို ကျွန်တော့်က မပျူမငှာဖြစ်ရမှာလဲ'ဟု ရိုးစင်းပွင့်လင်းစွာပင် ပြောဆိုခဲ့သည်။

လောကခံ ခံနိုင်ကြသူများသည် သူတစ်ပါးတို့နှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်ရခြင်းကို နစ်သက်တတ်သူများလည်း ဖြစ်သည်။ သူသည် လိုအပ်လာပါက သင့်တော်ရာနေရာတွင် အကူအညီတောင်းခံဖို့ ဝန်မလေးတတ်သော်လည်း မိမိ၏ သောကဝန်ထုပ်ကို သူတစ်ပါးအပေါ် ပုံချတတ်သူမျိုးကား မဟုတ်။ ထို့ပြင် ကိုယ်တွေ့ကြုံဖူးသည်ကို အကြောင်းပြုကာ သူတစ်ပါး၌ ဒုက္ခအခက်အခဲ

ကြံနေလျှင် အလွယ်တကူ မြင်တတ်တွေ့တတ် စာနာတတ်ပြီး အကူအညီပေးရန်လည်း ဝန်မလေးသောသဘော ရှိသည်။

လောကဓံ ခံနိုင်သူတို့သည် များသောအားဖြင့် ယူသူမဟုတ် ပေးသူများသာ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အတ္တသမားတို့ မိမိ၏ ဒုက္ခ အသေးအမွှားကို အကျယ်ချဲ့ပွား ခံစားကာ နာလန်မထူနိုင် ဖြစ်နေချိန်တွင် ပရသမားကား သူတစ်ပါးအပေါ် ထားတတ်သည့် ကိုယ်ချင်းစာစိတ် မေတ္တာစိတ်၊ ရိုင်းပင်းကူညီလိုစိတ်များဖြင့် အမြဲ တက်ကြွရှင်သန်နေတတ်ကြသည်။ ကိုယ့်မိသားစု နယ်နိမိတ်ကို ကျော်၍ တွေးတတ်ကြသည့် ပရသမားတို့သည် အခြားသူများ ထက် စိတ်ချမ်းသာမှု ရကြပြီး ကျွန်ုပ်တို့အကြား အသက်ရှည်ကြကြောင်း သုတေသီတို့က ဆိုပေသည်။

### ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေတတ်ခြင်း

အချို့လူများသည် အတိတ်က ဒုက္ခတွေ့ကို အတိတ်မှာမထား ခဲ့ဘဲ ကာလကြာသည်အထိ မကြာခဏ ပြန်ဖော်စားနေတတ် ကြသည်။ လောကဓံက တစ်လနှိပ်စက်သည်ကို တစ်နှစ်ခံ၍မပြီး နိုင်ကြသူများ ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် တစ်ကြိမ်တစ်ခါက ကြုံခဲ့ရသည့် ဒေါသထွက် စရာ ကိစ္စကို မမေ့နိုင်မပျောက်နိုင်ဖြစ်ကာ တစ်သက်လုံး စိတ် နာနေတတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါးကို တိတ်တိတ် ကျိတ်၍ စိတ်နာနေ ဒေါသထွက် နေသည့်အခါ သူတစ်ပါးဒုက္ခမရောက် ကိုယ်သာရောက်နေရ

သကဲ့သို့၊ မိမိအတွက် အကျိုးရှိရာရှိကြောင်းတို့ကို ကြို စား ကြံ စည်မည် စိတ်စွမ်းအားများလည်း ၎င်းစိတ်နာမှုထဲတွင်ပင် ဆုံးရှုံး ကုန်ခန့် သွားကြရပေသည်။

မနေ့ကကို ပြန်ခေါ်၍ မရ၊ နက်ဖြန်ကို ကြိုယူ၍ မရ၊ ယနေ့ သာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အပိုင် ဖြစ်သည်။ လုပ်စရာမှန်သမျှ ယနေ့ပင် လုပ်ရမည်။ အချည် နှိ အလဟဿကိစ္စများ ပြင် ယနေ့ကို အဆုံး ရှုံးမစနှင့် စသည် စကားမျိုး များ ကျွန်တော်တို့ကြား မူ တတ်ကြ သည်။ သို့သော် အတိတ်နှင့် အနာဂတ်တို့တွင်ချည် ကျင်လည် ကျက်စားမနေဘဲ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်၌ အချိန်များများပေး၍ နေ တတ်ရန်မှာ ဂရုစိုက်လေ့ကျင့်မှု လိုပေသည်။

### ကြံစည်စိတ်ကူးရဲသည့် သတ္တိ

တယ်ရီကင်းဆိုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဗီယက်နမ်စစ်မြေသို့ မသွား မီ လေ့ကျင့်တိုက်ပွဲမှာပင် ဗုဒ္ဓကွဲစမှန်သဖြင့် မျက်စိကန် သွားခဲ့ သည်။ သူက ရေကိုခင်တွယ်သူ ရေပြင်ကမ်းစပ်မှာ နေထိုင်လာ သူဖြစ်ရာ သူများတွေစီ ကြံသည့် အိပ်ခန့် ပါ မော်တော်ဘုတ်မျိုး တစ်စီး အလွန် လိုချင်တမ်းတခဲ့သည်။ လုပ်ပြီ သား ဝယ်ရန် မတတ်နိုင်သဖြင့် ကိုယ့်ဘာသာပဲ တည်ဆောက်မည်ဟု သူ ဆုံး ဖြတ်ထားခဲ့သည်။ သို့သော် ယခုတော့ မျက်စိနစ်လုံး ကွယ်သွား ငြိဖြစ်ရာ မော်တော်ကို ဘယ်သို့ တည်ဆောက်နိုင်ပါတော့မည် နည်း။

တော်ရဲလူအဖို့သာဆိုလျှင် သည်ကိစ္စသည် ဆက်စဉ် စားနေ

စရာဝင် မလိုတော့။ သို့သော် တယ်ရီကင်းက လက်မလျှော့။ မျက်  
မမြင် အကျိုးဆောင်အသင်းသို့ ဆက်သွယ်၍ အကူအညီတောင်း  
ရာ ယင်းမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက စက်တပ်ရေယာဉ်  
တည်ဆောက်နည်း စာအုပ်တစ်အုပ်ကို သူ့အတွက် တိပ်ခွေထဲ  
ဖတ်ကြားထည့်သွင်းပေးသည်။

သည်တိပ်ခွေကို သေသေချာချာ နားထောင်ပြီးနောက် တယ်ရီ  
က ၃၃ ဇူလိုင်ရက်သည့် အိပ်ခန်းပါ ရေယာဉ်တစ်စီး အိမ်နောက်ဖေး  
ခြံဝင်းထဲမှာပင် တည်ဆောက်လေသည်။ တယ်ရီကင်း အနေ  
နှင့် မော်တော်ကို ကိုယ်တိုင်တော့ မမောင်းနှင်နိုင်သည်မှာ အထင်  
အရှား ဖြစ်၏။ ပိုင်လော့တစ်ယောက်တော့ သူ့ငှားရလိမ့်မည်။  
သို့သော် ဒါက အကြောင်းမဟုတ်။ သူ့ပိုင်ဆိုင်ချင်သည့်ရေယာဉ်  
ကို ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းက သူ့အတွက် စိတ်ဓာတ်  
ရေးရာအရ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် အကျိုးကျေးဇူး ကြီး  
မားခဲ့သည်။

\*\*\*

ရည်မှန်ချက်ပန်းတိုင် ရှိမည်၊ ကိုယ်ရွှေ့ချယ်ထားသည့်အလုပ်  
ကို လေးစားယုံကြည်မှုလည်း ရှိမည်ဆိုကာ လူသည် တာဝန်မည်မျှ  
များပြားလေးလံသည်ဖြစ်စေ၊ မမောမပန် ထမ်းရွက်နိုင်စွမ်းသာ  
ဖြစ်သည်။

လောကဓံကို ခံနိုင်ကြသူများ၌ ဘဝအတွက် ဦးတည်ချက်  
သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်တစ်ခု ရှိတတ်ကြသည်။ ထို

အိပ်မက် ရည်မှန်းချက် ယုံကြည်ချက် စသည်များနှင့် စာပေဂီတ စသည့် ဝါသနာအလုပ်များသည် သူတို့အား လောကဓံ လှိုင်း တံပိုးကြားတွင် အလွယ်တကူနစ်မြုပ်မသွားအောင် အသက်ကယ် အင်္ကျီသဖွယ် အကာအကွယ် ပေးပေသည်။

စင်စစ် ဘဝအခက်အခဲများ ဘေးဒုက္ခ အန္တရာယ်များသည် လူကို အရည်အသွေး တိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးသော အရာများ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ လူ့သမိုင်းကြောင်းကို ဖြုံငုံသုံးသပ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင်လည်း လူသားဟူသော သတ္တဝါသည် အစွယ်မပါ၊ ချို သားရေ မပါသည့် ချို့တဲ့အားနည်းသော ပင်ကိုအနေအထားနှင့်ပင် သဘာဝဘေးရန် သတ္တဝါဘေးရန်များကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားကာ ဤကမ္ဘာမြေ၏ အရှင်သခင်များဘဝ ရောက်သည်အထိ ပွဲမြိုးတိုးတက်လာခဲ့ကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

ထိုနည်းတူ တစ်ဦးချင်းသော လူသားတို့အနေနှင့်လည်း လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိမည် အရိုက်အပတ်ခံခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံတို့မှ သင်ခန်းစာယူကာ မိမိကိုယ်ကို အရည်အချင်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်မည်ဆိုကာ လူအများကြားတွင် ခေါင်းတစ်လုံး သာ သူများ ဖြစ်လာကြမှာ မူချပင်။



## ၃ ငွေအသပြာနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှု \*

ချမ်းသာသူခကို ငွေပေးဝယ်လို့ ရှိနိုင်မလား၊ မေ့လျှင် ဘယ်ရ  
မလဲများဟု ပြောသူတွေ များလိမ့်မည်။

သို့သော်၊ ခင်ဗျာ၊ ပိုက်ဆံမလိုချင်ဘူးလား၊ မေ့လျှင်တော့၊  
ဟာ ဘယ်နှယ်ပြောပါလိမ့်၊ နည်းနည်းတော့ လိုချင်တာပေါ့ဟု  
ဆိုလိမ့်မည်။ အကယ်၍သာ ပိုက်ဆံပေးမည်သူက အားနာစရာ  
မလိုသည့် လူမျိုး (ဥပမာ၊ သိကြားမင်း) ဖြစ်နေမည်ဆိုပါတော့။  
နည်းနည်း မဟုတ်၊ အများကြီး ပေးလျှင်လည်း ယူမိလိုက်ကြမှာပဲ  
ဖြစ်သည်။

---

\* မူရင်း ။ Suzanne Chazin ၏ What You Didn't Know About  
Money and Happiness

(ငြိက်ဆံတွေ အများကြီး ရတော့ မပျော်ဘူးလားမေးလျှင် ပြီး  
ဖို့ဖို့ကြီး ဖြစ်နေလိမ့်မည်။’

သို့သော် သည်ငွေတွေနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဝယ်ယူလို့ ရနိုင်  
မလား မေးလျှင်တော့ သပ်သပ်စီပဲဗျာဟု ဖြေချင် ဖြေနိုင်သေး  
သည်။)

မှန်သည်။

ငွေနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုက ဆိုင်သလောက် ဆိုင်သည်။ မဆိုင်  
သလောက်လည်း မဆိုင်။

ရှောင်ဆိုကာဆေး ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ‘ငွေသည် သင့်  
အား ချမ်းသာသုခ မပေးနိုင်၊ သို့သော် အာရုံကြောများကိုကား  
ငြိမ်သက်စေနိုင်သည်’ ဟု ဆိုခဲ့သည်။ သူ့စကားက အတော်လေး  
မျှတသည်။ လက်တွေ့ လည်း ကျသည်ဟု ဆိုချင်သည်။

ကဗျာဆရာ ရောဘတ်ဘန်းစ်ကလည်း

ငွေဆိုသည်မှာ

စည်းရိုး၊ ခြံစပ်၌

သိုဝှက်မြှုပ်နှံထားရန် မဟုတ်၊

ရေခဲရောင်းပင်းနု

ဖြန်းတီးပစ်ခြင်းတူလည်း မဟုတ်၊

သီးခြား လွှတ်လပ်

ရပ်တည်နိုင်ခြင်း တည်းဟူသော

ကျွန်သရေမကီလား

အလိုတူသာ ဖြစ်ချေသည်။



ဟူ၍ ရေးသားထားခဲ့၏။

သို့သော် ငွေနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် သည်လိုလက်တွေ့ကျကျ  
မျှမျှတတစကားမျိုးထက်၊ တစ်ဖက်စောင်းနင်းစကား၊ အစွန်း  
ရောက်စကားတွေပဲ ကြားရလေ့ရှိသည်။ ငွေဆန့်ကျင်ရေးစကား  
များနှင့် ငွေကိုးကွယ်မှုစကားများ။

ငွေရှိမှ စိတ်ချမ်းသာမည်။ လောကမှာ ငွေသာ ပဓာန။

တစ်ဖက်ကလည်း ငွေသည် အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တို့၏ အရင်း  
ခံ။ ငွေသည် မကောင်းဆိုးဝါး။ စသဖြင့်...။

\*\*\*

ငွေဆိုတာ ပေါ်လာကတည်းက ရှိနှင့်လာသည့် ငွေနှင့် စိတ်  
ချမ်းသာမှုကြား ဆက်သွယ်မှုပြဿနာကို စူးစမ်းလေ့လာ အဖြေ  
ရှာရန်အတွက် ပညာရှင်အများ သုတေသန ပြုခဲ့ကြပါသည်။

ယင်း သုတေသနများမှနေ၍ ထူးထူးခြားခြား သတိပြုစရာ  
အချက်တချို့ ပေါ်ထွက်လာခဲ့ပါသည်။

**စိတ်ချမ်းသာနိုင်ရန်အတွက်**

**လူတိုင်းမှာ ဝိမ်ခံပစ္စည်းအချို့တော့ ရှိသင့်သည်ဆိုတာ**

**ဟုတ် မဟုတ်**

ဝင်ငွေကောင်းသော မိသားစုများမှာ ပျော်စရာ ရွှင်စရာ အ  
တွက် လိုသလောက် အကုန်အကျခံနိုင်ကြ၏။ အိမ်သားသား  
နားနားနှင့် နေနိုင်၏။ အပျော်စရိတ် ထွက်ချင်လျှင် ထွက်နိုင်၏။  
ပိုကောင်းတဲ့ ကားအသစ် လဲစီးမယ်ဆိုလျှင် စီးနိုင်၏။

အဲသည်တော့ သူတို့ မပျော်ကြဘူးလား။ သူတို့ ပျော်နိုင်တာ  
ငွေရှိလို့ မဟုတ်လား။

ဟုတ်ပါသည်။ သို့သော်

စိတ်ပညာပါမောက္ခကြီး ဖိဟာလီက 'ပျော်ရွှင်တာ (Pleasure) နဲ့ စိတ်ချမ်းသာတယ် (Happiness) ဆိုတာ မတူသေး  
ဘူး' ဟု ဆိုသည်။ 'ပျော်တယ်ဆိုတာ တစ်ဒဂ်လွတ်လပ်ပေါ့ပါး  
သွားမှုကို ခေါ်တာ။ ချမ်းသာသုခ ဆိုတာက လူရဲ့ စိတ်ဓာတ်စွမ်း  
အားတွေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံမျိုးကသာ ထွက်ပေါ်  
လာနိုင်တာ'

သူ့ဆိုလိုချက် ထင်ရှားအောင် နမူနာလေး ပြပါမည်။

ဥပမာ၊ ကင်နို ဆိုပါတော့။

ကင်နိုအတွက် စိတ်ချမ်းသာမှုသည် တောစပ်ရေကန်လေး၊  
ဗာစီနို ထိပ်က ကော့တော့ချုံအိမ်ကလေးမှာ ရှိသည်။ သူ့ ကလေး  
တွေ နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်မှာ တကယ်လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်ရ  
အောင် တစ်သက်လုံး အောက်မေ့စရာငယ်ဘဝအတွေ့အကြုံလေး  
တွေ ရရှိကြအောင် ရည်ရွယ်ပြီး အဲသည်အိမ်ကလေးကို ဆောက်  
လုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ အိမ်ဆောက်တုန်းက သူ အတော်ငယ်သေး  
သည်။ စက်ရုံအလုပ်သမားဘဝဆိုတော့ ငွေကြေးလည်း သိပ်  
မတတ်နိုင်။ မြေကွက်ကလေး ကိုယ့်ဘာသာ ရှင်း၊ ကွန်ကရီ  
ဘလောက်တုံးတွေနှင့် အိမ်လေး ဆောက်၊ တခြားနေရာက သဲ  
တွေ သယ်ပြီး အိမ်ကလေးရှေ့ ရေကန်စပ်မှာ သဲသောင်ပြင် ဖြစ်

အောင် လုပ်၊ အိမ်နားက သစ်ပင်ကြီးမှာ ဘန်းဆင်း။ လူမငှား  
ဘဲ အားလုံး ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး လုပ်ရသည်။

ယခုတော့ သူ ကလေးတွေ ကြံ ကုန်ကြပြီ။ နေရာသီ သည်  
နေရာလေးကို လာလည်ကြသည့်အခါ အိမ်ကလေးနှင့် ရေကန်  
လေး၏ အလှအပထက် သူတို့ငယ်စဉ်က သည်နေရာလေးကို  
နေချင့်စဖွယ်ဖြစ်အောင် သူတို့အဖေ ကြိုးစားပမ်းစား တည်ဆောက်  
ခဲ့ပုံအကြောင်း များကသာ သူတို့အတွက် ပို၍ဝမ်းသာကြည်နူးစွာ  
အမှတ်တရ ပြန်ပြောစရာ ဖြစ်နေခဲ့ပြီ။

ကင်နံအဖို့ကတော့ အိမ်ကလေးအကြောင်းက တွေးမိတိုင်း  
ပီတိဖြစ်စရာ။ တစ်ချိန်က မြှုပ်နှံခဲ့သည့် စိတ်စေတနာနှင့် ကိုယ်  
ပိုင် လုပ်အား အရင်းအနှီးမှ ရသည့် ကင်နံ၏ စိတ်ချမ်းသာကြည်နူး  
မှုက ဟာဝိုင်အီကမ်-ဇြေမှာ အိမ်တစ်လုံး ကောက်ဝယ်လိုက်နိုင်  
သည့် သူဌေး၏ ကြည်နူးမှုထက် ပိုကဲမှာ။ ရေရှည်လည်း တည်တံ့  
မှာ သေချာသည်။

ချမ်းသာသုခ ရှိကြသည့် မိသားစုများနှင့် စိတ်မချမ်းသာကြ  
သူများ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်သည့်အခါ ပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်မှုနှင့်  
ပတ်သက်၍ သဘောထားပုံချင်း မတူညီကြကြောင်း တွေ့ရှိရ  
သည်။ ချမ်းသာရွှင်ပျသော မိသားစုများသည် ပစ္စည်း ပစ္စယများ  
ကို ငွေကြေး တန်ဖိုးဖြင့် ဆုဖြတ်လေ့မရှိ အမှတ်တရဖြစ်မှု အရ  
သာ တွယ်တာခြင်း မြတ်နိုးခြင်း ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဥပမာ၊  
အဘိုးပေးခဲ့သည့် အိတ်ဆောင်နာရီကို တန်ဖိုးထားမည်။ အဘွား  
၏ လက်ထပ်လက်စွပ်ကို တရီတသေ သိမ်းဆည်းမည်။

လီယိုဝင်းဂိတ်နှင့် ရှာလီဝင် ဂိတ် ဇနီးမောင်နှံဆိုလျှင် သူတို့ အတွက် အဖိုးထိုက်တန်ဆုံး ပစ္စည်းက ၅၂ နှစ်တာ စုဆောင်း လာခဲ့သည့် မိသားစုဓာတ်ပုံအယ်လဘမ်များ ဖြစ်သည်။ အဲသည် အယ်လဘမ်တွေသည် လောကဓံမန်တိုင်းအကြား ရာစုနှစ် တစ် ဝက်ကြာ အတူလက်တွဲဖြတ်သန်းခဲ့သည့် သူတို့ဇနီးမောင်နှံ၏ ဘဝမှတ်တမ်း ဖြစ်သလို၊ ခိုင်မြဲသော မေတ္တာ၏ ပြယုဂ်လည်း ဖြစ် သည်။ သည်ဟာတွေ ပြန်လည်လှန်လှောတိုင်း သူတို့ အားတက်ရ ကြည်နူးပီတိဖြစ်ရသည်။

သည်ပစ္စည်းမျိုးကို ငွေပေးဝယ်၍ မရနိုင်။

### အလုပ်မလုပ်ဘဲ တိုင်စားနေနိုင်လျှင် စိတ်ချမ်းသာမည်လား

နေရာသီ ငပလီသို့ အပန်းဖြေခရီးထွက်ရတာ ပျော်စရာ။ သို့ သော် တစ်သက်လုံး ဘာမှမလုပ်ဘဲ ငပလီမှာ အပန်းဖြေနေရလျှင် ပျော်မည်လား။

သည်မေးခွန်းတွေက နည်းနည်းအလွမ်းဝေးသလိုဖြစ်နေမည်။ အများဆုံး ကောက်ယူသည့် အလုပ်ဖြင့် ထင်ရှားသည့် ဂေါလပ် အဖွဲ့ကတော့ သည်ထက် လက်တွေ့ကျသည့် မေးခွန်းတစ်ခုကို လူတော်တော်များများအား မေးခဲ့သည်။ 'ငွေကြေးပူပင်စရာမလို သူးဆိုရင် ခင်ဗျားလက်ရှိအလုပ်က ထွက်မလား၊ ဟူသော အမေး။

အတော်များများက ထွက်မယ်ဟု ဖြေခဲ့သည်။ စားဝတ်နေ

ရေး အတွက်သာ လုပ်နေရသည်။ တကယ်တမ်း မပျော်ပိုက်သည့် သဘော။

သို့သော် အလုပ်ဟူသည် လူတွေ၏ ဘဝ၌ စိတ်ကျေနပ် ချမ်းသာမှု ရရှိစေနိုင်သည့် အဓိကအကြောင်းကြီးတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟူ၍ လည်း သုတေသီတို့ တွေ့ရှိထားကြပါသေးသည်။

ဥပမာ၊ ဖောင်လာဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်။

၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် ကျူရှင်လုပ်ငန်း ကုမ္ပဏီတစ်ခု စတင် လုပ်ကိုင်ရာ အရမ်းအောင်မြင်သည်။ တစ်သက်စားမကုန်အောင် ချမ်းသာနေပြီ ဆိုပြီး ၁၉၈၇ ခုနှစ်တွင် သူ့ကုမ္ပဏီကို ရောင်းကာ အနားယူလိုက်သည်။ အဲသည်အချိန်မှာ သူ့အသက် ၄၁ နှစ်၊ သန်းပေါင်းများစွာ ကြွယ်ဝသော သူဌေး။ ပေ ၅၀ ရှည်သည့် အပျော်စီး သင်္ဘောလေးတစ်စီး ဝယ်သည်။ ဟာဝိုင်အီမှာ အိမ်တစ်လုံး ဝယ်သည်။ ထို့နောက် အပန်းဖြေအနားယူသည့်အလုပ်ကို အင်တိုက် အားတိုက် လုပ်သည်။

ငါ့နှစ်လောက် တောက်လျှောက်ကြီး အပန်းဖြေပြီးသည့်အခါ ဖောင်လာ ငြီးငွေ့လာသည်။ ပင်လန် ရတာလေးတွေ အောက်မေ့လာသည်။

သို့နှင့် ၁၉၉၂ တွင် ကလေးလူငယ်အားကစားသင်တန်း လုပ်ငန်းတစ်ခု ဝယ်ယူကာ တစ်ပတ်လျှင် ၇၅ နာရီလောက် လုပ်ငန်းထဲ နှစ်မြှုပ်လုပ်ကိုင်သည်။ ယခုတော့ သူက 'ဂေါက်ကွင်းမှာ အပျော်ဆုံးနေဆိုတာ အလုပ်ထဲမှာ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ နေ့ကို တစ်ဝက်တောင် လိုက်မမီဘူး' ဟု ဆိုနေပြီ။

အလုပ်လုပ်စရာ မလိုခြင်းကြောင့် ရသော စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် အလုပ်မှ ရသော စိတ်ချမ်းသာမှုကို နှိုင်းယှဉ်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

• အလုပ်လုပ်ခြင်းကြောင့် လူ၌ လစာဝင်ငွေမျှသာ ရသည် မဟုတ်။ အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သောလုပ်ငန်းများကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ် တိုးတက်သည်။ ထို့ပြင် တစ်စုံတစ်ရာ တန်ဖိုးရှိသူတစ်ယောက်အဖြစ် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားနိုင်လာသည်။ ဒါတွေသည် စိတ်ချမ်းသာမှု ရစရာ အခြေခံအကြောင်း များ ဖြစ်လာသည်။

လူမှုရေးပညာရှင် ကက်ပလန်မကြာမီက ကောက်ယူသော စာရင်းအရ ထိပေါက်၍ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်သူ ၁၃၉ဦးအနက် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ထိပေါက်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး တစ်နှစ် အကြာအထိ အလုပ်လုပ်နေကြဆဲဖြစ်သည်ဟု ဆိုပေရာ၊ ယင်း အံ့ချက်က အလုပ်၏အရေးပါမှုကို အတည်ပြုရာရောက်ပေသည်။

### လခများများ ရလျှင် စိတ်ချမ်းသာမည်လား

အလုပ်နှင့် စိတ်ချမ်းသာမှု ဆက်စပ်သည်ဆိုက အလုပ် ကောင်းကောင်းရလျှင် စိတ်ချမ်းသာလိမ့်မည်ဟုကော မဆိုနိုင်ဘူးလား။ ထို့ပြင် အလုပ်ကောင်း၊ မကောင်း ဟူသည်ကိုလည်း လခကောင်း၊ မကောင်းနှင့် ချိန်ထိုး၍ မရနိုင်ဘူးလား။ စသဖြင့် မေးမြန်နိုင်ပါသည်။ အမေရိကန်လူမျိုး အတော်များများကတော့ အဲသည်အတိုင်း အမှန်ဟု ယူဆကြသည်။

မိသားစုဝင်ငွေ နှစ်ဆတိုးလျှင် ခင်ဗျားတို့ စိတ်ချမ်းသာကြမည်လားဟူသော အမေးကို သုတေသနအဖွဲ့တစ်ခုက မေးမြန်ရာ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းသော သူတို့က စိတ်ချမ်းသာမည် မချဟု ပြောကြသည်။

သို့သော် တစ်ဖက်တွင်လည်း မိမိအလုပ်အကိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ကျေနပ်မှု ရှိမရှိဟူသည် ယင် အလုပ်မှ ရသည့် ဝင်ငွေထက်၊ အလုပ်ခွင်၌ မိမိမည်မျှစွမ်းဆောင်အောင်မြင်သနည်းဟူသော အချက်ပေါ်၌ ပို၍ မူတည်သည်ဟု သုံးသပ်မိစရာ အနေအထားများ တွေ့ရှိကြရပြန်ပါသည်။

ဝင်ငွေတော့ ကောင်းပါသည်။ သို့သော် သည်အလုပ်မှာ မပျော်ပါ ဆိုသောသူတွေ မကြာခဏ တွေ့ရတတ်သည်။

ဥပမာ၊ ရစ်ချတ်ဝက်စတာဖီးလ် ဆိုပါစို့။

ငယ်စဉ်က စနုရား၊ တယောနှင့် အဆိုပညာများ သင်ကာ အသက် ၂၂ နှစ်မှာပင် တီးဝိုင်းကြီးတစ်ခု ဦးဆောင်ခွင့်ရခဲ့သည်။ အချက်ပြတုတ်တံကို ကိုင်ကာ တီ ဝိုင်း ရှေ့၌ ရပ်လိုက်သည့်အနီကံမှာပင် ငါကာ၊ သည်အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ ဓမ္မ၊ ဖွာ၊ လာခဲ့သူဖြစ်သည်ဟု စံစားခဲ့ရကြောင်း သူ ပြန်ပြောင်းပြောပြခဲ့သည်။

သို့သော် ဂီတအလုပ်ကို သူ လုပ်ခွင့်မရခဲ့။ သူ့မိဘများက လက်တွေ့ကျသော အလုပ်၊ ဘဝရှေ့ရေးအတွက် ရေရာသော အလုပ်ကိုသာ ရွေးရန် တိုက်တွန်းခဲ့ကြသည်။ သို့နှင့် စီးပွားရေးပညာဘွဲ့ တစ်ခု ရယူကာ ဘဏ်လုပ်ငန်း ဘက်သို့သာ ဝင်ခဲ့သည်။

ဘဏ်အလုပ်က ဝင်ငွေကောင်းသလောက် အလုပ်လည်း များ

သည်။ တစ်နေ့မှာ ၁၂ နာရီမက အချိန်ပေးရသည်။ သို့သော်ငွေကြေးကိစ္စများနှင့် မအားလပ်သည့်ကြားကပင် သူ၏ ဂီတဝါသနာက လျော့ပါးမသွား။ တစ်နေ့ကုန် အလုပ်စုပ်ပြီး အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ညဉ့်နက်သန်းခေါင်တိုင် ဂီတတေးသွားတွေ ရေးကြည့်တီးစက်ကြည့်နေတတ်သည်။ သူများတွေ အားလပ်ရက်မှာ အပန်ဖြေရေး ထွက်ကြစဉ် သူကတော့ သံစုံတီးဝိုင်းကြီးများမှာ ဧည့်သည် တီးဝိုင်းဆရာအဖြစ် တိုင်းပြည်အနှံ့ လှည့်လည်လိုက်ပါနေတတ်သည်။

၁၉၉၃ ဖေဖော်ဝါရီလမှာတော့ သူ အတွက် အခွင့်အရေးကြီးတစ်ခု ပေါ်လာသည်။ နာမည်ကျော် ဂီတဆရာကြီး အဲရစ်ချ် လိုင်းစဒေါ့စ်က နယူးယောက် မီးလ်ဟာမိနစ်တီးဝိုင်းကြီးတွင် ဧည့်သည်တော် တီးဝိုင်းခေါင်းဆောင်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ရန် ရှိသည့် ပွဲငါးပွဲတိတိသို့ မလာရောက်နိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သူ့အား လိုင်းစဒေါ့စ်နေရာတွင် အရန်အဖြစ် မူလကတည်းက လျာထားခဲ့သည်ဖြစ်ရာ သည်ပွဲများတွင် သူ အစားဝင်တင်ဆက်ခွင့် ရသွားသည်။

သည်မှာ သူ အောင်မြင်ခဲ့သည်။ တီးဝိုင်းခေါင်းဆောင်အဖြစ် သူ ဆောင်ရွက်သွားပုံကို ပရိသတ်က သဘောကျပြီး ဂီတဝေဖန်သူတို့လည်း ချီးကျူးပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ မီးလ်ဟာမိနစ် နောက်ဆုံးပွဲ ညတွင်မူ သူ့ဖခင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်သည့်အကြောင်း ရောဂါကျွမ်းနေသဖြင့် ကြာရှည်နေရတော့မည် မဟုတ်ကြောင်း သူ ကြားသိရသည်။ သည်မှာပင် သူ ခေါင်းထဲ အတွေးတစ်ခု ဝင်



လာသည်။ ဘဝဆိုသည်မှာ တိုတိုလေး။ သည်တိုတိုလေးကို ကိုယ့်အတွက် အရေးမကြီးသော လုပ်ရပ်များဖြင့် ဖြန့်တီးရန် မသင့်ဟူသော အတွေး။

သူက တွေ့ရုံသာ မဟုတ် တကယ် လက်တွေ့ အကောင်အထည် ဖော်သည်။ ဘဏ်အလုပ်မှ ထွက်ပြီး အချိန်ပြည့် ဂီတဆရာဘဝကို ယူလိုက်သည်။ သူ့မိသားစုကလည်း သူ့ကို နားလည်စွာ တောက်ခံအားပေးကြသည်။ ဂီတသမားအဖြစ် သည်ကနေ့ ရစ်ချတ် ရရှိနေသည့် ဝင်ငွေက ဘဏ်အရာရှိဘဝဖြင့် ရစေသည့် လစာငွေ၏ တစ်ဝက်မျှပင် မရှိသေးပါ။ သို့သော် ငွေကြေးလုပ်ငန်းထဲတွင် မရခဲ့သည့် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ဂီတသမားဘဝမှာ သူ ကောင်းကောင်းကြီး ရနေပြီ ဖြစ်သည်။

### အရေးကြီးသည့်အခါ ငွေသာ အားကိုးရာတုံ့ထား

နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်၍ ဆေးဝါးကုသရခြင်း၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး ဘေးကြောင့် အိုးအိမ်ဆုံးရှုံးခြင်း စသည့် ဘေးဒုက္ခများ ကြုံရသည့်အခါမျိုးတွင် လက်ထဲ ငွေကြေးသာရှိက အများကြီး သက်သာမှာ မချဖြစ်၏။

သို့သော် နေရာတကာ ငွေတစ်ခုတည်း အားကိုးပြု၍ မရပါ။ လောကဓံ၏ ရိုက်ပုတ်မှုဒဏ်ကို ကြုံကြုံခံရာ၌ ငွေသည် ဒေါက်တိုင် တစ်ခု ဖြစ်သည်မှန်သော်လည်း သူ တစ်ခုတည်းဖြင့် ဘဝကို ထူမတ်၍ မရ၊ အခြားဒေါက်တိုင်များကိုလည်း အားကိုးပြုရတတ်၏။

ယင်.အနက် အရေးကြီးသော တိုင်တစ်ခုက မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ဖြစ်သည်။

'လူဆိုတာ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ နေတဲ့ သတ္တဝါမျိုးဗျ၊ သူ့ပြဿနာ 'တွေက တစ်ယောက်တည်း ပြေရင်းဖို့ မဟုတ်ဘူး' လူမှုရေး သိပ္ပံ နည်းရင်းတစ်ဦးက ဆိုသည်။

တွမ်နှင့် ရေချယ် လိုင်းဘောကာ ဇနီးမောင်နှံကို ကြည့်လျှင် သည်စကား အလွန်မှန်ကြောင်း ထင်ရှားမည်ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း ပေါ်သည်။ လူမှုရေးကိစ္စတွေမှာ အမြဲပါသည်။ အိမ်မှာ မိတ်ဆွေတွေ ဖိတ်ကြားမည်ခံသည်။ မိတ်ဆွေတွေ အိမ် က ဧည့်ခံပွဲများသို့လည်း ပျော်ပျော်ပါးပါး သွားသည်။

သို့သော် ခင်မင်တတ်၍သာ လူအများနှင့် ပေါင်းသင်နေခဲ့ သည်။ မိတ်သင်္ဂဟ၏ တန်ဖိုးဟူသည်ကို သေသေချာချာ မသိခဲ့။

၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင်မူ လိုင်းဘောကာ မောင်နှံ၏ ဘဝသို့ ကံဆိုး မိုးမှောင်တစ်ခု ကျရောက်ခဲ့သည်။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့သည့် သားလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ချို့တဲ့မှုတွေ က ဆိုးဆိုးဝါးဝါး။

သားလေးတော်မီ အသက်နှစ်နှစ် မပြည့်မီမှာပင် ခွဲစိတ်ပြုပြင် မှု ၁၂ ခုပြုလုပ်ခဲ့ရသည်။ အလွန်စရိတ်စကကြီးသော ခွဲစိတ်မှု များ။ ငွေတွေ သောက်သောက်လဲကုန်သည်။ ဆေးရုံသို့ တောက် လျှောက် သွားနေရသဖြင့် အလုပ်လည်း မလုပ်နိုင်။

သည်အချိန်မှာ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း ပေါများခဲ့သည့် အကျိုးကျေးဇူးကို သူတို့ ခံစားရသည်။ တစ်နေ့လုံး ဆေးရုံသို့

သွားနေပြီ အိမ်ပြန်လာတော့ မိတ်ဆွေတစ်ချို့က သူတို့မရှိတုန်း အိမ်တစ်ခါ ဖွင့်ကာ တစ်အိမ်လုံး သန့်ရှင်း ရေးလုပ်ထားကြတာ၊ ရေခဲသေတ္တာမှာလည်း စားနပ်ရိက္ခာအပြည့်ပြည့်တင်ထားတာတွေ ကြုံရသည်။ နောက်တစ်ကြိမ်မှာလည်း ကိုယ်ရောမိတ်ပါပင်ပန် လုပ်ပြုခဲ့သည့် သူတို့မောင်နဲ့ စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုမှာ အေးအေးဆေးဆေး စိတ်ပြေလက်ပျောက်စားသောက်နိုင်ရန် အတွက် ဆိုင်လက်မှတ်တစ်စောင် လက်ဆောင်ပေးပြီ သူတို့ သွားနေစဉ် အိမ်မှာ ကလေးထိန် ထားကြသည်။

သူတို့မိတ်ဆွေတွေက သည်မျှနှင့်မနေ။ များပြားလှသည့် ဆေးရစရိတ်စကတွေ ကူညီဖြေရှင်းပေး နိုင်ရန်အတွက် နည်းမျိုးစုံနှင့် ရန်ပုံငွေရှာပေးကြသေးသည်။

ကျွန်တော်တို့မိတ်ဆွေတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ဘဝရဲ့ အဖို့မဖြတ်နိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပါ။ တခြားကူညီတာတွေထက် ကျွန်တော်တို့အပေါ် တကယ်သံယောဇဉ်ရှိကြတာ စိတ်ဓာတ်ရေရာ အထောက်အပံ့ပေးခဲ့ကြတာတွေအတွက် ပိုပြီး တန်ဖိုးထားရပါတယ်။ သူတို့အကူအညီကြောင့်သာ ဒီဒုက္ခကြီးထဲက ကျွန်တော်တို့ ချောချောမောမောထွက်လာနိုင်ခဲ့တာပါ။ ဒါကိုငွေကြေးနဲ့ တန်ဖိုးပြတ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး 'ဟူ၍ တွေ့မိက ဆိုခဲ့သည်။

**လိုချင်တာတွေ အားလုံးရလျှင် စိတ်ချမ်းသာမည်လား**

ဒေါ်ရစ် ဂျွန်ကို နယူးယောက်မြို့တော်ရှိ ကြီးကျယ်ခမ်းနားလှသည့် အိမ်ကြီးတစ်ဆောင်မှာ မြေ့သည်။ ကုသေကြွယ်သူတွေကြီး

၏ တစ်ဦးတည်းသောသမီး။ သူ့အလိုဆန္ဒရှိသမျှအရာကို ငွေဖြင့် ရယူနိုင်ခဲ့သည်။ ဘီ ၂၅ ခုးကြိလေယာဉ်ကြီးကို စိမ့်ခ လေယာဉ်အဖြစ် ပြင်ဆင်သုံးစွဲခဲ့သည်။ ရွှေငါးလေးတွေ သူသဘောကျတော့ အိမ်မှာ မျက်နှာကြက်ထိ ဖြင့်သည့် ငါးမွေးကန်ကြီးဆောက်ပြီး မွေးသည်။ အဲသလို အစပြည့်စုံကုံလုံသည့် ဒေါရစ်ဂျစ် ၁၉၉၃ ခုနှစ်အတွင်းက ကွယ်လွန်သွားသည့်အခါ စာနယ်စင်းတွေက သူ့အကြောင်းတွေ ထုတ်ဖော်ရေးသားကြသည်။ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ကောင်းလှသည့် အထီးကျန်ဘဝတစ်ခု ဟူ၍။

အဲသည်တော့ မေးစရာရှိလာသည်။ လိုရာဆန္ဒတွေအလွယ်တကူ ပြည့်ဝခြင်းသည် မကောင်းသောအခြင်းအရာဟု ဆိုရမည်လား။

သည်လိုတော့ မဆိုနိုင်ပါ။ သို့သော် လိုအင်ဆန္ဒတစ်ခုပြည့်ဝခြင်းထက် ယင်းလိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝအောင် အားထုတ်ရွက်ဆောင်နိုင်ခဲ့ခြင်းက ပို၍ စစ်မှန်သော ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ပေးသည်ဟု လေ့လာသူတို့ သုံးသပ်ကြပါသည်။

အားကစားမယ် ဂျူးစမစ်ဆိုလျှင် နှစ်မျိုးဖြိုင်ပွဲ၌ အမေရိကန်ပြည်နယ်တွင် ထိပ်ဆုံးအဆင့်ရှိသူဖြစ်သည်။ သူ့တိုင်းပြည်ကို ကိုယ်စားပြု၍ အိုလံပစ်ဖြိုင်ပွဲနှစ်ခု ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ဖူးပြီဖြစ်သည်။

သို့သော် ပွဲတွေလျှင် မရှောင်၊ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ဆဲ။

'ကွန်မက အားကစားကို ချစ်တဲ့စိတ်ရယ်၊ ယှဉ်ပြိုင် အနိုင်လု

ရတာကို ပျော်တဲ့စိတ်သက်သက်ရယ်နဲ့ ဝင်ပြိုင်နေတာပါ' ဟု သူ  
က ဆိုသည်။

ဤသည်က အားကစားသမားကောင်း၏ စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပါ  
သည်။ ဆုတံဆိပ်ရရှိမှုထက် အားထုတ်ယှဉ်ပြိုင်ရမှုတွင် ပို၍ ပျော်  
ရွှင်တတ်သူမျိုးသာ အားကစားသမားဘဝ၌ ရေရှည်စိတ်ချမ်းသာ  
မှု ရနိုင်ကြသည်။

\*\*\*

ခြံ၍သုံးသပ်လျှင် ဓနကြွယ်ဝမှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှုသည် ဘူ-  
ကဏ္ဍနှင့် ဘူ သပ်သပ်စီဟူ၍ ပြောမရကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်  
သည်။ ငွေကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုရတာရှိသလို စိတ်ချမ်းသာနေ  
သူတွေကို ကြည့်လျှင်လည်း အခြေခံငွေကြွေလောက်တော့ ရှိကြ  
တာ တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ငွေရှိမှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်မှု ဘယ်  
ဟာက ပို၍တန်ဖိုးရှိသလဲ မေးလျှင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်  
သူက ငွေကြေးပြည့်စုံမှုကို အာရုံပြုတတ်သူထက် ရေရှည်မှာ ပို၍  
တစ်ပန်းသာသည်ဟု လေ့လာသူများ သုံးသပ်ကြပါသည်။

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းကို တန်ဖိုးထားလွန်းသူတစ်ဦးအဖြစ် ထင်  
ရှားသည့် အိုင်းရစ် စာရေးဆရာကြီး အော်စကာဝိုင်းလ်ဒ်လိုပုဂ္ဂိုလ်  
ကပင် အဲဒါပေါ်ယံ ဓနဥစ္စာကို စိုးယူ၍ ရနိုင်၏။ ချမ်းသာမှု အစစ်  
အမှန်ကိုကား မည်သူမျှ စိုးယူမသွားနိုင်။ သင့်နှလုံးဝိညာဉ်တည်း  
ဟူသော ဘာဏ္ဍာတို့ကို၌ သင့်ထံမှ မည်သူမျှ ယူငင်မသွားနိုင်သော

အဖိုးအနန္တထိုက်သည် ရတနာများ ကိန်းအောင်းတည်ရှိနေချေ  
သည်။ ဤ ရေးသားခဲ့ရာ အထက်မှ သုံးသပ်ချက်ကို ထောက်ခံ  
ရာ ရောက်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။



# ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန် စကားနှစ်ခွန်း \*

လောက၌ လူတစ်ယောက်၏ဘဝကို ပြောင်းလဲသွားစေသည့် လျှပ်တစ်ပြက် ဉာဏ်အမြင် လင်းသွားမှုများလောက် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်း၍ အကျိုးကျေးဇူးလည်း ကြီးမားလှသော အရာမျိုး မရှိပေ။ အထူးသဖြင့်ကား ပြောင်းလဲခြင်းမည်ကာမတ္တ မဟုတ် 'အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလဲခြင်း' ဟု ဝိသေသပြု ပြောဆိုရသည့် အခါမျိုး၌ ဖြစ်၏။

ထိုသို့ ဉာဏ်အလင်း ပွင့်သွားသော 'အနိက်အတန့်' မျိုးမှာ ရှားပါးလှပါသည်။ သို့သော် လူတိုင်း၏ဘဝသို့ပင် တစ်ကြိမ်

---

\* မူရင်း။ ။ Arthur Gordon ၏ Two Words to Avoid,  
Two to Remember

မဟုတ်တစ်ကြိမ်တော့ ရောက်လာတတ်စမြဲဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံ စာတစ်အုပ် မတ်ရင်၊ လင်းခနဲ ဖြစ်သွားမည်၊ တစ်ခါတစ်ရံ တရားပွဲတစ်ခုမှ ရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကဗျာတစ်ပုဒ်မှ၊ တစ်ခါ တစ်ရံ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ထံမှ...။ စသဖြင့်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း တစ်ခါတုန် က . ။

\*\*\*

အဲသည် ဆောင်းတွင်းညနေခင်းက နယူးယောက်မြို့ မန်ဟတ္တန် နယ်မြေရှိ ပြင်သစ်စားသောက်ဆိုင်ကလေးမှာ ကျွန်တော် လူတစ်ယောက်ကို စောင့်မျှော်နေခဲ့သည်။ ကျွန်တော်ဘဝအတွက် အရေးကြီးလှသည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကြီးတစ်ခုမှာ ကျွန်တော် တွက်ချက်မှုတွေ လွဲမှားသဖြင့် ကမောက်ကမဖြစ်သွားခဲ့ရာ ကျွန်တော် အတော်ပင် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေခဲ့သည်။ ကျွန်တော် ရင်နှီး ခင်မင်လှသော မိတ်ဆွေကြီး (ကိုယ့်ဘာသာ တိတ်တခိုး ကြည်ညိုလေးစားစွာ ခေါ်သော ကျွန်တော် 'အဘ') နှင့် တွေ့ရမည့် အတွက်ပင် ခါတိုင်လို ကျွန်တော် မပျော်ရွှင်နိုင်ဘဲ ရှိနေသည်။ ကုလားထိုင်မှာ ငုတ်တုတ်ထိုင်ကာ စားပွဲခင်း ကွက်ကျားကိုပဲ မျက်မှောင်ကြုတ်ပြီး ကျွန်တော်ကြည့်နေမိသည်။ ပြီးခဲ့သည့် ကိစ္စတွေက အတွေးအခံရံထဲ ပတ်ချာလည်ကာ စိတ်မချမ်းသာနိုင် မကျေနပ်နိုင် ဖြစ်နေရသည်။

အဲသည်ချိန် လမ်းတစ်ဖက်ခြမ်းမှ သူ ကူးလာသည်။ နှစ်ပေါင်း များစွာ သူဝတ်ခဲ့သည့် အပေါ်ရံကုတ်အင်္ကျီကြီးက သူ



တစ်ကိုယ်လုံး ဖုံးလှမတတ်။ ပုံမကျတော့သည့် သက္ကလတ် ဦးထုပ်ဟောင် ကို ဖြောင်နေသော နဖူး ပြင်ကျယ်ပေါ် ဆွဲချထားသည်။ အသွင်အပြင်ကို ကြည့်ရန်တော့ ထင်ရှာသော စိတ်ရောဂါဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက်ဟု ထင်နိုင်ဖွယ်မရှိ။

သူဆေးကုသခန်းက သည်အနီး နားလေးမှာပင် ရှိသည်။ သည်နေ့အတွက် နောက်ဆုံးလူနာကို ကြည့်ပြီး ပြီ ချင် သည်ဆိုင်သို့ သူထွက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သူအသက် ၈၀ နာ နှိပ်ပြီးသော်လည်း လူနာတွေကိုကာယခင်ကအတိုင်း အချိန်ပြည့်ကြည့်ဆဲ ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်တွင် မောင်ခေ ရှင်ကြီးတစ်ခန့် ဝါရိုက်တာအဖြစ်လည်း တာဝန်ယူမြဲ ဆက်ယူနေသည်။ ပြီး အချိန်ရသည့်အခါတိုင် လည်း ဂေါက်ကွင်းသို့ ဆင်း မြဲဆင်း ဆဲ ဖြစ်သည်။

သူရောက်လာပြီ ကျွန်တော့်အနား ဝင်ထိုင်တော့အကြောင်း သိနေသည့် စာပွဲထိုက ဘီယာတစ်ပုလင်း ယူလာသည်။ ကျွန်တော် သူနှင့်မတွေ့သည်မှာ လပေါင် အတော်ကြာခဲ့ပြီ။ သို့သော် သူအနေအထားက ယခင်ကထက် တစ်ပြားသာ ဖြူလျော့သွား။

‘ဘယ်လိုလဲ ချာတိတ်၊ ဘာပြဿနာတွေ ပေါ်နေလဲ’ သူက စကားပလွှင့်စေနေဘဲ တုံတို ပင် မေးသည်။

သူအရိပ်အကဲ သိလွန် ပုံ လက်ခတ်ကောင် လုပ်အကြောင်းက ကျွန်တော်ကြုံဖူးလှပြီဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မူအား အပြုစကား ဆိုမနေတော့ဘဲ ကျွန်တော်ပြဿနာကိုသာ ဖွင့်ဟလိုက်ရသည်။ ဖြစ်ကြောင်း ကုန်စင်ကို အစိုသာ အပန်းကန်ဆဲ ဖြောင့်ဆီမည်ဟူသော စိတ်ထား ဖျိုး ရှိနေသည်ဖြစ်ရာ၊ ကျွန်တော်၏ စိတ်

ပျက်စရာ ဖြစ်ရပ်အတွက် မည်သူ့အပေါ်မျှ အပြစ်ပုံမချဘဲ မိမိ ကိုယ်ကိုသာ ဝေဖန်ပြစ်တင်နေခဲ့သည်။ ကိစ္စတစ်ရပ်လုံးကို ကျွန်တော် အစအဆုံး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကာ ဆုံးဖြတ်ချက် လွှဲခဲ့တာတွေ ဆောင်ရွက်ပုံ မှားယွင်းခဲ့တာတွေ အားလုံးကို ဖွင့်ဟပြောပြသည်။ ကျွန်တော် ပြောနေသည်မှာ ဆယ့်ငါးမိနစ်မျှပင် ကြာပါလိမ့်မည်။ သည်တစ်လျှောက်လုံးပင် အဘက ဘီယာကို မျှဉ်းသောက်ကာ တိတ်ဆိတ်စွာပင် နားထောင်၍ နေသည်။

ကျွန်တော့်စကား ဆုံးပြီးဆိုတော့မှ သူက ဖန်ခွက်ကို ချသည်။ ထို့နောက် 'ကိုင်း၊ လာကွာ၊ ကိုယ့်အခန်း သွားရအောင်' ဟု ဆိုသည်။

‘ဆေးခန်းကိုလား၊ ဘာမှကျန်ခဲ့လို့လဲ၊’

‘မကျန်ပါဘူးကွ၊ မင်းကို ကိုယ်တစ်ခုစမ်းကြည့်ချင်လို့ပါ၊’

အပြင်မှာမိုးကလေး တစ်မိမိမိမိရွာစပြုသည်။ သို့သော် အခန်းထဲမှာကား နွေးနွေးထွေးထွေး သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေသည်။ ကျွန်တော် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လှသည့် အခန်း။ နံရံကပ်စင်များမှာ တန်ဖိုးတင်ထားသည့် စာအုပ်များ၊ လူနာလဲလျောင်းရန် ဆိုဖာရည်၊ စိတ်စိစစ်မှုပညာရှင်ကြီး ဆစ်ဗာနွန်ဖရိုက်ကိုယ်တိုင် လက်မှတ်ထိုးထားသည့် သူ၏ဓာတ်ပုံ၊ ထို့နောက်၊ ပြတင်းအနီးမှ တိပ်ရီကော့ဒါ။

သူ့စက္ကရီတေရီက အိမ်ပြန်သွားပြီဖြစ်ရာ၊ ဆွေးနွေးခန်းထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ချည်း ရှိနေသည်။

အဘက ကတ်ထုဘူးတစ်ခုထဲမှ တိပ်ရွေတစ်ရွေကို ထုတ်ယူ

ပြီး ရီကော်ဒါထဲ ထည့်သည်။ 'ဒီအရွေ့ထဲမှာ အသံဖမ်းထားတာ သုံး ခုရှိတယ်၊ တိုတိုတွေပါ၊ ကိုယ့်ဆီ လာအကူအညီတောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သုံးယောက်ရဲ့ စကားတွေ၊ ဘယ်သူဘယ်ဝါတွေ ဆိုတာ တော့ ဖော်ပြမထားဘူးပေါ့၊ မင်းနားထောင်ကြည့်စမ်းပါ ဒီအထဲ မှာ သူတို့သုံးယောက်စလုံး ထပ်ထပ်ပြီး သုံးသွားတဲ့ စကားတစ်ခု ရှိတယ်၊ အဲဒါဘာလဲ မင်းဖော်လို့ ရမရ ကိုယ်သိချင်တယ်၊' ထို့ နောက် သူက ပြုံး၍ ဆိုသည်။ 'သိပ်တော့ ဦးနောက်ခြောက်မသွား နဲ့၊ ကိုယ် စိတ်ကူးတစ်ခုရှိလို့ လုပ်ခိုင်းတာပါ၊'

ကျွန်တော်နားထောင်ပြီး သတိပြုမိသလောက် သည်တိပ်ခွေ ထဲက အသံရှင် သုံးဦးမှာ တူညီသော အချက်က စိတ်မချမ်းမြေ့ ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ပထမပြောသူက အမျိုးသားတစ်ဦး။ သူ့မှာ လုပ်ငန်း မအောင် မြင်တာ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဆုံး ရှုံးတာတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ သည် လူက သူ့အလုပ်မကြိုးစားခဲ့တာ ရှေ့သို့ ကြိုတင်တွက်ဆမှု ကောင်း စွာ မပြုလုပ်ခဲ့တာတွေအတွက် သူ့ကိုယ်သူ အပြင်အထန် ပြစ် တင် ပြောဆိုလျက် ရှိသည်။

ဒုတိယက အမျိုးသမီးတစ်ယောက်။ သူက မိခင်မုဆိုးမကြီး ကို ညှာတာသောအားဖြင့် အိမ်ထောင်မပြုဘဲ နေခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ယခုတော့ သာယာသော အိမ်ထောင်တစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေ ငြင်းပယ်ခံမိခြင်းအတွက် နောင်တ ကြီးစွာ ရနေသည်။

တော်သာ တကယ်လို့ အဲဒီလို မလုပ်ခဲ့မိရင်၊' 'ကျွန်တော်သာ အဲဒီတုန်း က အဲဒီလောက် ဒေါသကြီ ပြီ အဲဒီလို ရက်ရက်စက်စက် မလုပ်ခဲ့မိရင်' '...အဲဒီလို မလိပ်ညာခဲ့မိရင်' '...အဲဒီထက် စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်ခဲ့မိရင်' ' အဲဒီလို တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်မိခဲ့ရင်' '...အဲဒီထက်ပိုပြီ. ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း လုပ်နိုင်ခဲ့ရင်' ဒီလိုစကားတွေနဲ့ အစချီပြီး ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်တွေ ပြောလိုက်ကြတာ ရပ်တော့လို့ တားယူရတယ်။ တစ်ခါတလေ သူတို့ကိုလဲ မင် အခု နားထောင်ခဲ့ရတဲ့ တိပ်ခွေပဲ ဖွင့်ပြရတယ်။ ပြီးတော့မှ သူတို့ကို ခင်ဗျားတို့ အဲဒီ 'ကျွန်တော်သာ တကယ်လို့ ဘာမလုပ်ခဲ့မိရင်' 'ကျွန်မသာ တကယ်လို့ အဲဒီတုန်းက အဲဒီလို မလုပ်ခဲ့မိရင်' ဆိုတာတွေ မပြောတော့ဘူးဆိုမှ ကျွန်တော်တို့ ရှေ့ဆက်လို့ ရနိုင်မယ်၊ တစ်ခုခုလုပ်လို့ ရနိုင်မယ်ဆိုတဲ့စကား ကိုယ်ပြောရတယ်။'

အဘက အေးအေးဆေးဆေး ခြေဆန့်လက်ဆန့်ထိုင်ကာ သူ့စကားကို ဆက်၍ပြောသည်။

'အဲဒီ 'အကယ်၍သာ'ရဲ့ ပြဿနာက သူ ကို ပြောနေခြင်းဖြင့် ဘယ်အရာမှ ပြောင်းလဲမသွားနိုင်တဲ့ ကိစ္စပဲ၊ ဒီစကားလုံးကြောင့် သုံးစွဲသူမှာ ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်း လွဲသွားတယ် ဒီစကားက သူ ကို ရှေ့မကြည့်ခိုင် ဘဲ နောက်ကြောင်းပဲ ပြန်ခိုင် နေတယ်။ သူ့ကြောင့် အလဟဿ အချိန်တွေ ကုန်နေရတယ်။ ပိုဆိုးတာက ကြာလာရင် ဒါကြီးက အကျင့်ကြံတစ်ခုလို ဖြစ်ပြီး ရှေ့ကို တိုးတက်မယ့်လမ်းမှာ အတားအဆီးတစ်ခုဖြစ်လာတယ်။ တစ်စုံတစ်ခု

တော်သာ တကယ်လို့ အဲဒီလို မလုပ်ခဲ့မိရင်၊' 'ကျွန်တော်သာ အဲဒီတုန်း က အဲဒီလောက် ဒေါသကြီ ပြီ အဲဒီလို ရက်ရက်စက်စက် မလုပ်ခဲ့မိရင်' '...အဲဒီလို မလိပ်ညာခဲ့မိရင်' '...အဲဒီထက် စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်ခဲ့မိရင်' ' အဲဒီလို တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်မိခဲ့ရင်' '...အဲဒီထက်ပိုပြီ. ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း လုပ်နိုင်ခဲ့ရင်' ဒီလိုစကားတွေနဲ့ အစချီပြီး ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်တွေ ပြောလိုက်ကြတာ ရပ်တော့လို့ တားယူရတယ်။ တစ်ခါတလေ သူတို့ကိုလဲ မင် အခု နားထောင်ခဲ့ရတဲ့ တိပ်ခွေပဲ ဖွင့်ပြရတယ်။ ပြီးတော့မှ သူတို့ကို ခင်ဗျားတို့ အဲဒီ 'ကျွန်တော်သာ တကယ်လို့ ဘာမလုပ်ခဲ့မိရင်' 'ကျွန်မသာ တကယ်လို့ အဲဒီတုန်းက အဲဒီလို မလုပ်ခဲ့မိရင်' ဆိုတာတွေ မပြောတော့ဘူးဆိုမှ ကျွန်တော်တို့ ရှေ့ဆက်လို့ ရနိုင်မယ်၊ တစ်ခုခုလုပ်လို့ ရနိုင်မယ်ဆိုတဲ့စကား ကိုယ်ပြောရတယ်။'

အဘက အေးအေးဆေးဆေး ခြေဆန့်လက်ဆန့်ထိုင်ကာ သူ့စကားကို ဆက်၍ပြောသည်။

'အဲဒီ 'အကယ်၍သာ'ရဲ့ ပြဿနာက သူ ကို ပြောနေခြင်းဖြင့် ဘယ်အရာမှ ပြောင်းလဲမသွားနိုင်တဲ့ ကိစ္စပဲ၊ ဒီစကားလုံးကြောင့် သုံးစွဲသူမှာ ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်း လွဲသွားတယ် ဒီစကားက သူ ကို ရှေ့မကြည့်ခိုင် ဘဲ နောက်ကြောင်းပဲ ပြန်ခိုင် နေတယ်။ သူ့ကြောင့် အလဟဿ အချိန်တွေ ကုန်နေရတယ်။ ပိုဆိုးတာက ကြာလာရင် ဒါကြီးက အကျင့်ကြံတစ်ခုလို ဖြစ်ပြီး ရှေ့ကို တိုးတက်မယ့်လမ်းမှာ အတားအဆီးတစ်ခုဖြစ်လာတယ်၊ တစ်စုံတစ်ခု

ကြို စားအားထုတ်စရာရှိရင်လည်း မလုပ်ဖြစ်အောင် ဟန့်တားတဲ့ အနောင့်အယုက်တစ်ခု ဆင်ခြေတစ်ခုဖြစ်လာတယ်။

‘အခု မင်းကိစ္စပဲ ကြည့်ပါလား၊ မင်းအကြံအစည်တွေ ဖြစ်မလာဘူး၊ ဒါဘာကြောင့်လဲ လုပ်တာကိုင်တာတွေ မှားယွင်း ခဲ့လို့လို့ မင် ကဆိုတယ်၊ ဟုတ်မှာပေါ့ ဒါပေမဲ့ ဒါဘာဖြစ်သလဲ၊ လူတိုင်း မှားတတ်တာပဲ၊ ဒီအမှားတွေကနေ တို့သင်ခန့် စာတွေ ရကြတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ အခုမင် စကားနားထောင်တော့ မင် က ဟိုကိစ္စအတွက် နုခမြောတသဖြစ်နေတယ်၊ ဒီကိစ္စအတွက် နောင်တရနေတယ်၊ အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေကနေ မင် သင်ခန့် စာတွေ ရနေတယ်လို့ ငါ မမြင်ဘူး၊’

‘ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောနိုင်သလဲ၊’ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာကွယ်သည့် လေသပြင့် ကျွန်တော်မေ လိုက်မိသည်။

‘ဘာကြောင့် ပြောနိုင်သလဲဆိုတော့မင် ပြောနေတာအတိတ်တွေချည်းပဲကိုး အတိတ်ထဲက တစ်ချက်မှ မင် ထွက်မလာဘူး၊ အနာဂတ်အတွက်ကိုမင် တစ်ကြိမ်မှ ညွှန်မသွားခဲ့ဘူး၊ ပြီးတော့နောက်တစ်ချက်က မင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် မညှာတမ်း စဉ်းစား၊ အတိတ်က အမှားကို တွေ့နေရ ပြောနေရ ခံစားနေရတာ မင် သာယာနေတယ်၊ ဒါ တကယ်တော့ လူတိုင်းမှာရှိတတ်တဲ့မူမမှန်တဲ့ စိတ်ကလေး တစ်ခုပါပဲ၊ မှားခဲ့တဲ့ အကြောင်းတွေ တနုနု တွေ့ပြီး စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေရတာကို အမှတ်မထင် သာယာစွဲလမ်းနေတတ်တဲ့စိတ် ဖြစ်ခဲ့တာတွေက မအောင်မြင်တာ ဒုက္ခရောက်တာ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်ခဲ့ရတာတွေဆိုပေမယ့် ဒီအကြောင်း-

ကို ပြန်ပြောင်းပြောတဲ့အခါ အဓိကဇာတ်ကောင်က ကိုယ်ဖြစ်နေတယ်၊ ကိုယ်က စင်ပေါ်ရောက်နေတဲ့ သဘောမျိုး၊’

‘အဲဒီတော့ ခေမ.ညွန့်က ဘာလဲ ပြောစမ်းပါဦး’ ကျွန်တော် ခေးသည်။

‘အာရုံပြောင်းပစ်ရမယ်’ အဘက မဆိုင်းမတွ ဖြေသည်။ ‘အာရုံကို အခုစူးစိုက်နေတဲ့ နေရာကနေ နောက်တစ်နေရာဆီ ရွှေ့ပြောင်းပစ်ရမယ်၊ ဒီအတွက် အရင် လက်စွဲပြုနေတဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ရှေ့မတက်နိုင်အောင် ဆွဲချနေတဲ့ စကားလုံးဟောင်းကို ဖယ်ရှားပြီး အဲဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ကိုအားပေးမြှင့်တင်မယ့် စကားလုံးသစ် အစားထိုးပေးရမယ်၊’

‘ဘယ်လိုစကားလုံးမျိုးလဲ ခင်ဗျ’

‘‘နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင်’ ဆိုတဲ့စကားလုံး။ ‘အကယ်၍သာ’ ကို ဖြုတ်ပြီး ‘နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင်’နဲ့ အစားထိုးရလိမ့်မယ်၊’

‘‘နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင်’ ဟုတ်လား၊’

‘ဟုတ်တယ် အဲဒီလို အစားထိုး ပြီးတဲ့နောက်မှာ အံ့သြစရာ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်သွားကြတာ ကိုယ်ဒီအခန်းထဲမှာပဲ အများကြီး တွေ့ခဲ့ရဖူးတယ်၊ လူတစ်ယောက်ဟာ ‘အကယ်၍သာ’ ကိုစွဲကိုင်ထားသမျှ ကာလပတ်လုံး ဒုက္ခရောက်နေမှာပဲ၊ ‘နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင်’ ဆိုတဲ့ စကားကိုယ်ရှေ့မှာ ပြတ်ပြတ်သာ သား ပြောဖြစ်သွား ပြီဆိုရင် ဒီလူ့အတွက် လမ်းပွင့်သွားပြီ၊ သူ့ပြဿနာတွေ သူ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်မှာ သေချာသွားပြီ၊ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ‘နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ဘယ်လိုလုပ်မယ်’ လို့ ဆိုလိုက်ခြင်း

ဟာ စောစောက ကြံခဲ့တဲ့ ခါးသီးတဲ့အတွက် အကြံက သူသင်ခန်းစာ ယူနိုင်ခဲ့ပြီ ဒီသင်ခန်းစာကို နောင်အသုံးပြုဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မို့ပဲ။ တစ်နည်းပြောရရင် သူဟာ အတိတ်ဖြစ်ရပ်အတွက် နမူနာတစ်ခု ဖြစ်နေခြင်းဆိုတဲ့ အတားအဆီးကြီးကို မှယ်ရှားနိုင်ခဲ့ပြီ။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ သူ ပြန်နေပြီ အနာဂတ်ကို မှန်းမျှော်ပြီး လှုပ်ရှားရန် ကန်မှ ပြန်လည်အစပြုပြီဆိုတဲ့သဘော ရှိလာလို့ပဲ။ အဲဒီတော့ မင်းလဲပဲ ဒီသဘောအတိုင်း ကြိုးစားကြည့်ပါ။ အတိတ်မှာ စူးစိုက်နေတဲ့ အာရုံကို ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ အနာဂတ်ဆီ ရွှေ့ပြောင်းယူလိုက်ပါ။ အကျိုးကျေးဇူးရှိတာ မင်းတွေ လာရပါလိမ့်မယ်။

ထို့နောက် သူက ခေတ္တရပ်နား၍နေသည်။ အပြင်ဘက်ဆီ၌ ခပ်မွဲမွဲ ရွာနေသည့် မိုးပေါက်တို့က ပြတင်းမှန်ချပ်ပေါ် တပျောက်ပျောက် လာမှန်နေသည်။ ကျွန်တော်က ခေါင်ထဲမှာ ရှိနေသည့် စကားလုံးဟောင်းကို ဖယ်ရှားကာ အဘပြောသည့် စကားလုံးအသစ်ဖြင့် အစားထိုးရန် ကြိုးစားနေသည်။ ကိုယ်စိတ်ကူးနှင့် ကိုယ် ဟုတ်သလိုတော့ အရှိသား။ ကျွန်တော့်စိတ်တွင် စကားလုံးအသစ်က ခေါင်ထဲရှိ သက်ဆိုင်ရာနေရာ၌ ချောက်ခနဲ အသံမြည်အောင်ပင် အံဝင်ခွင်ကျ ရောက်ရှိသွားသလို ထင်လိုက်မိသည်။

'နောက်ဆုံးတစ်ခု ပြောချင်တယ်' အဘက ဆိုပြန်သည်။ 'ပြန်လည်ကုစားဖို့ အချိန်မီသေးတဲ့ကိစ္စတွေအတွက် သုံးစွဲနိုင်ဖို့ အမှတ်ရစရာလေးတစ်ခုပါ။' သည်လိုဆိုပြီး သူက နောက်ဘက်ရှိစာအုပ်



စိန်မှ ဒိုင်ယာရီနှင့် တူသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ထုတ်ယူသည်။  
 'ဟောဒီမှာ၊ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း၊ စာအုပ်တစ်အုပ်ကွ၊ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်  
 ပေါင် သုံးဆယ်လောက်က အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက် ရေးခဲ့  
 တာ၊ ဒီအမျိုးသမီးက ငါ့ဇာတိမြို့မှာ ကျောင် ဆရာမတစ်ယောက်  
 ပဲ။ သူ့ယောက်ျားက စိတ်သဘောတော့ ကောင်း တယ်၊ ဒါပေမဲ့  
 အလုပ်ကို လက်ကြောတင် အောင် မလုပ်ဘူး။ ချစ်စရာတော့  
 ကောင်းတယ် အားကိုးမရဘူးဆိုတဲ့ လူစားမျိုး၊ ဒီအမျိုးသမီးမှာ  
 ဗိုက်ဆဲလဲ ရှာရတယ်၊ ကလေးတွေကိုလဲ ပြုစုပျိုးထောင်ရတယ်၊  
 မိသားစုကို သူပဲ ထိန်းထားရတယ်၊ သူ့ဒိုင်ယာရီထဲမှာ ယောက်ျား  
 ကို ဒေါသထွက်တိုင်း ရေးထားလိုက်တာ ရစရာမရှိဘူး၊ ဂျွန်သန်  
 ရဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေ၊ ညံ့ဖျင်းမှုတွေ၊ အသုံးမကျတာတွေ၊ စုံလို့ပဲ၊  
 ဂျွန်သန် သေသွားတော့မှပဲ ရေးတာ ရပ်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ နောက်  
 နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာပြီး တဲ့တစ်နေ့မှာ သူတစ်ကြိမ် ထပ်ရေး  
 တယ်။ ဟောဒီမှာ၊ သူ ဘယ်လိုရေးထားသလဲ ဆိုတော့၊ 'ဒီကနေ့  
 ကျွန်မပညာရေးမှူးရာထူးမှာ ခန့်အပ်ခံရတယ်၊ ဒီအတွက် ကျွန်မ  
 သိပ်ဝမ်းသာရုဏ်ယူနေဖို့ ကောင်းတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ အကယ်၍  
 ဂျွန်သန်သာ ကြယ်ကလေးတွေရဲ့ ဟိုမှာဘက် တစ်နေရာမှာရှိနေ  
 ြီး သူ့ဆီကို သွားနိုင်တဲ့နည်းလမ်းလဲ ကျွန်မသိမယ်ဆိုရင် ဒီည  
 သူ့ဆီကိုပဲ ကျွန်မသွားလိုက်ချင်ပါတယ်၊' တဲ့၊'

အဘက ဒိုင်ယာရီကို ပိတ်လိုက်သည်။

'မင်းတွေ့တယ်မဟုတ်လား၊ သူပြောနေတာ 'အကယ်၍သာ'

ထဲ သူ့မှာ ချို့ယွင်းချက်တွေ ဘယ်လောက်ရှိခဲ့လေမယ့် သူ့ကိုသာ

ငါ ကြည်ကြည်ဖြူဖြူလက်ခံခဲ့မိမယ်ဆိုရင်၊ အကယ်၍ သူ အသက်  
ထင်ရှားရှိစဉ်တုန်းကသာ ငါ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဆက်ဆံနေထိုင်ခဲ့မိ  
ရင် ဆိုရင် စသဖြင့် အဲဒီလိုတွေ တွေးတွေးပြီး သူ့စိတ်ဆင် ရဲနေ  
တာ၊ နောင်တ ရနေတာ၊' သူက စာအုပ်ကို ဝီရိယပြန်ထည့်သည်။  
'ဒါပေမဲ့ အချိန်က သိပ်နောက်ကျသွားပြီလုံးဝပြန်ပြီ၊ ကုစားလို့  
မရတော့ဘူး၊ ပြင်ဆင်လို့ မရတော့ဘူး၊ အဲဒီ 'အကယ်၍သာ' ဆို  
တဲ့ စကားတွေဟာ ကြားရသူအတွက် စိတ်မကောင်းစရာတွေ  
ချည်းပါပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ဒီအထဲမှာမှ စိတ်မကောင်းစရာ အကောင်  
ဆုံးက အခုလိုပြန်လည်ပြင်ဆင်နိုင်ခွင့် လုံးဝမရှိတော့တဲ့ အချိန်  
ကျမှ ပြန်လည်တမ်းတနေတဲ့ နောင်၊ နောင်တတွေပဲ၊'

သည်နောက် သူကုလားထိုင်မှ ထသည်။ ထိုင်တာကြာသဖြင့်  
နည်းနည်းတော့ ညောင်ညာတောင့်တင်သွားသည့်ပုံ။

'ကဲ၊ ဒီနေ့အတွက် သင်ခန်းစာပြီးပါပြီကွာ၊ မင် နဲ့ တွေ့ရတာ  
ဝမ်းသာပါတယ်၊ အမြဲတမ်းလဲ ထိုနည်းလည်းကောင်းပါပဲကွ  
အခု ကိုယ့်ကိုတက္ကစီတစ်စီးတားပေး၊ ကိုယ် အိမ်ပြန်ရမယ့်အချိန်  
ရောက်နေပြီ၊'

အပြင်ဘက် ကျွန်တော်တို့ ထွက်လာကြတော့ နေဝင်စပြုပြီ။  
မိုးက တပွဲပွဲရွာနေဆဲ။ တက္ကစီတစ်စီး မောင်းလာတာ ကျွန်တော်  
လမ်း မြင်သဖြင့် ရှေ့သို့ ခပ်သုတ်သုတ်ပြေးထွက်သည်။ သို့သော်  
တခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ထက် ဦးသွားသည်။

'ဟာကွာ၊ နာသကွာ၊' အဘက နောက်တောက်တောက် လေ  
သံနှင့် ပြောလိုက်သည်။ 'အကယ်၍သာ ငါတို့ ဆယ်စက္ကန့်လောက်

စောပြီ၊ ဆင် လာခဲ့မိရင် ဒီကားကို သေချာပေါက်ရမှာ၊ ဟုတ်တယ် မလား၊’

ကျွန်တော်က ရယ်လိုက်ပြီး၊ သူ စကားအစကို ကောက်ကာ၊ ‘ဟုတ်ကဲ့၊ နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင် ကျွန်တော်အခုထက် မြန်မြန် ပြော ပါ့မယ်’ ဟု ပြန်ပြောလိုက်သည်။

‘မှန်တယ်၊ အဲဒီအတိုင်း ဖြစ်ရမယ်’ အဘက သူ့နို့ ထုပ်ကိုနားရွက်နားအထိ ဖဲ့အောင် ဆွဲချရင် အားပါ တရ ဆိုလေသည်။

နောက်တက္ကစီတစ်စီ ဝင်လာသည်။ ကျွန်တော်တို့ရှေ့မှာ ရပ်သည်။ ကျွန်တော်အဘအတွက် တံခါးဖွင့်ပေးသည်။ သူက ပြီးကာ လက်စွဲသစ်ရင်း လိုက်ပါသွားသည်။

သည့်နောက်တွင် အဘနှင့်ကျွန်တော် မတွေ့ရတော့ပါ။ တစ်လခန့်အကြာမှာပင် နှလုံးရောဂါဖြင့် အဘ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သည်။ နောက်ဆုံးအချိန်ထိ အလုပ်ကို အရှိန်အဟုန်အပြည့် သူ လုပ်ကိုင်သွားခဲ့သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ယခုဆိုလျှင် မန်ဟတ္တန်ရှိ စာသောက်ဆိုင်လေးမှာ အဘနှင့် နောက်ဆုံးတွေ့ခဲ့တာတစ်နှစ်ကျော်လောက် ကြာခဲ့ပြီဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့တိုင် တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲမှာ အဲဒါသာ ငါ့မလုပ်ခဲ့မိရင် အစရှိသည့် ‘အကယ်၍သာ’ အတွေးမျိုး တစ်စုံတစ်ရာ ဝင်လာခဲ့မိလျှင် ချက်ချင်း သည်အတွေးကို ပျောက်ကာ ‘နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင်’ ဟူ၍ ပြောင်းလဲတွေးတောမိတတ်ဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ သည်လိုတွေ ပြီးနောက် ခဏလေး စောင့်နေလိုက်လျှင် ခေါင်းထဲမှာ အတွေးသစ်က ကလစ်ခနဲ အဝင်ခွင့်ကျ

ဝင်သွားသလို ခံစားရမြဲဖြစ်သည်။ ထို့အောက် အဲသည်ခံစားရမှု  
လေးနှင့်အတူ အဘကို ကျွန်တော်ပြန်၍သတိရစမြဲဖြစ်ပါသည်။

အဘကွယ်လွန်သော်လည်း သူ၏အစိတ်အပိုင်းငယ်တစ်ခုက  
"ထားဝရတည်တဲ့ကျွန်ရစ်ခဲ့သော သဘောပင်။ သည်အတွက် အဘ  
လည်း ကျေနပ်နှစ်သက်လိမ့်မည် အမှန်ပင်။"



၅

## ချစ်သောသူတို့အတွက် အဖိုးမပြတ်နိုင်သော လက်ဆောင်မွန်များ\*

အဘိုးအဘွားတို့အား မြေးများက ဘာတွေအတွက် ချစ်ကြသနည်း၊  
ဟူသောအချက်ကို စိတ်ပညာရှင်တစ်စု လေ့လာမှု ပြုကြသည်။

သည်လေ့လာချက်အရ၊ အလွန်ငယ်သော ကလေးများသည်  
ကစားစရာ စသည့်ပစ္စည်းများ ပေးကမ်းလေ့ရှိသည့် အဘိုးအဘွား  
များကို ရင်နှီးချစ်ခင်လေ့ရှိသော်လည်း၊ ရှစ်နှစ်ကို နှစ်အရွယ်  
ကလေးများမှာမူ သူတို့စိတ်ဝင်စားသည့် အလုပ်များတွင် အတူ  
ပါဝင်ဖော်ရသည့် အဘိုးအဘွားမျိုး (၀၁) သူတို့အတွက် 'ပျော်  
ရွှင်မှု' လက်ဆောင်ပေးသည့် အဘိုးအဘွားမျိုးကို ပို၍ နှစ်သက်  
ခင်မင်တတ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

---

\* မူရင်း။ Daniel A. Sugarman ၏ Four Priceless Gifts for  
Those You Love

ဝတ္ထုပစ္စည်းအပေါ် အာရုံပြုလွန်းသည့် သည်ကနေ့ သင်ကျေးမှု စနစ်၏ အားနည်းချက်ကို လူကြီးများ သတိမမူကြသော်လည်း ကလေးများ ခံစားမိကြသည့် သဘောပင်။

အဘိုး အဘွားထံမှ သိပ်လှ သိပ်အဖိုးတန်သည့် ကစား စရာ များ သူတို့ရနိုင်ကြ၏။ အဘိုးအဘွား ပေးသည့် လက်ဝတ်ရတနာ လေးများသည်လည်း နှစ်ပေါင် များစွာ ပြောင်လက်တောက်ပ နေနိုင်ကြ၏။ သို့သော်အဆိုပါ ရုပ်ဝတ္ထုလက်ဆောင်တို့က ပေး သည့် နှစ်သက်မှုသည်ကား ကြာရှည်ခံလေ့မရှိပါ။ ရေရှည်တည်တံ့ သော ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို ပေးနိုင်သောအရာ ကား စိတ်ဓာတ်ရေးရာ လက်ဆောင်မွန်များ ဖြစ်သည်။

အဘိုးအဘွားက မြေးမြစ်များအား ပေးသလို မိမိချစ်ခင်သူတို့ အား စာဖတ်သူ ပေးကမ်းနိုင်သည့် တန်ဖိုးရှိလှသော စိတ်ဓာတ် ရေးရာ လက်ဆောင်ကောင်းလေးမှအကြောင်း ဖော်ပြပါမည်။

### မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်စိတ်များ ဖြည့်တင်းမြှင့်တင်ပေးခြင်း

လူတိုင်းလူတိုင်း၌ ရှိရန်လိုအပ်သော အခြေခံအချက် တစ်ရပ် ကား မိမိကိုယ်ကို ကျေးကျွန်ုပ်နုပ်ရှိရေး (ဝါ) လေးစားယုံကြည် ရေး ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ရှိသောသူတို့သည် ကြိုလာရသမျှ ကိစ္စတို့အား အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်ပြေရင်နိုင်ကြ၏။ သူတို့သည် လူတစ်ဦးနှင့် ဆက်ဆံရာ၌ အလွန်အကျွံ ရှက်ခြင်း

ရွှံ့ခြင်းမရှိ၊ ပေါ့ပါ သက်သာစွာပင် တွေ့ဆုံပြောဆိုခြင်း လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်း များ ပြုနိုင်ကြ၏။ သူတို့သည် အပြောင်အလံကို ကြောက်သူများ မဟုတ်ကြ၊ တရားသေ အစွဲမျိုးလည်း မထားရှိကြ၊ အခြေအနေ အချိန်အခါနှင့် လျော်ညီစွာကျိုးကြောင်း သင့်မြတ် စဉ် စားလုပ်ကိုင်တတ်ကြ၏။ သူတို့သည် သူတစ်ပါးအမြင် သူတစ်ပါး အယူအဆများကိုလည်း နားစွင့်ရန် ဝန်မလေ့ကြ။ သို့သော် စဉ် စားဆုံးဖြတ်ရမည့်နေရာမျိုးတွင်ကား မိမိအသိ မိမိဉာဏ်ကိုသာ အဓိက အားပြုကြသူများ ဖြစ်သည်။

ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် တန်ဖိုးရှိလှသည့် 'မိမိကိုယ်ကိုလေးစားယုံကြည်စိတ်' များ လူတစ်ယောက်၌ ပြည့်ဝလာစေနိုင်သည့် အလွယ်ကူ အထိရောက်ဆုံးနည်းတစ်နည်းက သူတစ်ပါးထံမှ လက်ဆောင်အဖြစ် ရရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ လက်ဆောင်ပေးသလို 'မိမိကိုယ်ကိုလေးစားယုံကြည်သောစိတ်' ကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ ရျစ်ခင်သူများအား ပေးအပ်နိုင်ကြပါသည်။

လုပ်ငန်း တစ်စုံတစ်ရာ အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းအတွက် 'တော်ပါပေသည်' ဟု ကျွန်တော်တို့ ချီးကျူးစကား ဆိုနိုင်ကြသည်။ အဲသည် 'စိတ်ဓာတ်လက်ဆောင်' သည် သူ အတွက် နောက်ထပ် အောင်မြင်မှုများ ရရှိရန် အထောက်အပံ့ပြုမည် ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်ချိန်တွင် အသိအမှတ်ပြုစကား ဆိုခြင်းဖြင့် အားပေးမြှင့်တင်နိုင်သကဲ့သို့ ရုံးနိမ့်ချိန်တွင်လည်း တစ်ချိန်က အောင်

မြင်ခဲ့ခြင်းကို သတိဖော်ကာ ယုံကြည်မှုစိတ်ဓာတ်များ ပြန်လည်  
ဖြည့်တင်းခြင်းဖြင့် အရုံးတွင်းထဲမှ ဆွဲတင်ပေးနိုင်သည်။ စင်စစ်၊  
သည်ဒုတိယပိုင်းက ပိုအရေးကြီးသည်။ မည်သူမဆို တစ်ချိန်  
မဟုတ် တစ်ချိန် အရုံးနှင့် ကြုံရနိုင်သည် မဟုတ်လား။

• ဥပမာ၊ ဘရစ်ဆိုသောလူငယ်တစ်ယောက် ဆိုပါစို့။ သူသည်  
ဝေါစထရီစီးပွားရေး ရပ်ကွက်တွင် လူအများ အံ့သြရလောက်  
အောင် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် ကြီးကျယ်အောင်မြင်ခဲ့သူတစ်ဦး  
ဖြစ်သည်။ နေ့ချင်းညချင်း ဆိုသလို သန်းချီကြွယ်ဝပြီး၊ စတော့  
ရှယ်ယာ ကုမ္ပဏီတစ်ခု၏ ဒုဥက္ကဋ္ဌလည်း ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ထို့  
နောက်တွင်မူ ရှယ်ယာဈေးကွက်အပျက်တွင် သူ့ကုမ္ပဏီလည်း  
အကြီးအကျယ် ထိခိုက်ကာ လုံးဝစီးပွားပျက်သလောက်ဖြစ်သွား  
ခဲ့သည်။

• အရှိန်နှင့် တက်လာသူကို ရိုက်ချလိုက်သလိုပင်။ ဘရစ်အဖို့  
အတော်ပင် အထိနာခဲ့သည်။ သို့သော် ကြာရှည်စိတ်ဓာတ် ပျက်  
ပြားမနေခဲ့။ သူ တဖြည်းဖြည်း နာလန်ထူလာခဲ့သည်။ နေအိမ်  
နှင့် ကားများကို ရောင်းသည်။ ဘဏ်မှ ဈေးငွေတချို့ ရအောင်  
ကြိုးစားသည်။ ပြီးလျှင် စတိုးဆိုင် တစ်ဆိုင် စဖွင့်သည်။

• ဘရစ်မှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုစိတ်ဓာတ်တွေ ပြန်တက်  
လာသည်။ မကြာမီပင် သူက အလုပ်လုပ်ရာမှာ ရဲရဲဝဝ ယုံယုံ  
ကြည်ကြည် ပြန်ဖြစ်လာသည်။ သွက်လက်ထက်မြက်သော ဘရစ်  
အဖြစ် ပြန်မြင်လာရသည်။



ဘရစ် ယခုလို နဂိုအခြေ ပြန်ရောက်လာခြင်းသည် သူ တစ်  
ကိုယ်တည်း စွမ်းအားကြောင့် မဟုတ်။ ဧနီသည် ကလယ်ရာ၏  
အားပေး ကူညီမှုကလည်း များစွာ အထောက်အကူပေးခဲ့သည်။  
စိတ်ဓာတ် နာလန်ထ ကာလအတွင်း ဘရစ် အားငယ်ချင်သလို  
ယုံကြည်မှုလျော့ပါး ချင်သလို ဖြစ်လာတိုင်း ကလယ်ရာက သူ  
၏ တစ်ချိန်က စွမ်းဆောင်ဆောင်မြင်မှုများကို ပြန်ဖော်ကာ ယုံ  
ကြည်မှု စိတ်ဓာတ်တွေ ဖြည့်တင် မြှင့်တင်ပေးတတ်သည်။ လော  
လောဆယ် လုပ်ငန်း မဆောင်မြင်ရုံသက်သက်ဖြင့် ဘရစ်အပေါ်  
ထားရှိသည့် သူမ၏ မေတ္တာနှင့် လေးစားအထင်ကြီးမှုများ လျော့  
ပါး ပျက်ပြယ်သွားခြင်း မရှိကြောင်း ကလယ်ရာ အမြဲပြသသည်။  
ပြီး သူ့ အာ. လုပ်ငန်း လောက၌ အသစ်တစ်ဖန် ဆောင်မြင်မှု ရရှိ  
ဆောင် ကြို ပမ်းရန်လည်း အမြဲတိုက်တွန်းသည်။

သူမသာ မရှိခဲ့လျှင် ဘရစ်တစ်ယောက် စီးပွား တစ်ကြိမ်  
အချက်မှာပင် လုံးဝ ကျဆုံးသွား ခဲ့မည် ဖြစ်၏။ ယခုမှ ဧနီသည်  
၏ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားရေး အားပေးစကားများ ကြောင့် စီးပွားရေး  
လောကကို ကြုံကြုံခံကာ သူ့ဘဝကို သူ ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်  
ခဲ့သည်။ 'မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်မှု' ဟူသည်ကား ချစ်သူ  
စင်သူများကို ဆောင်မြင်ချိန်ရော ၌ နိမ့်ချိန်များ မှာပါ ပေးအပ်  
သင့်လှသည့် တန်ဖိုးရှိလှသော လက်ဆောင်မွန် တစ်ခု ဖြစ်ချေ  
သည်။

### လောကကို ဟာသဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်ခံယူတတ်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်၌ 'မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်စိတ်' မြှင့်တင်မပေ။ ဖျက်ဆီးချေမှုဖို့သာ အမြဲတွေးနေသူတွေ နေရာအနှံ့ရှိတတ်ကြသည်။ ခြောက်ပြစ်ကင်း သံလဲစင် ဆိုသော 'အနေအထားမျိုး မှာပင် အပြစ်အနာကို သူတို့ ရအောင်ရာသည်။' သည်လိုလူမျိုး၏ အရိပ်အောက်မှာ အနေကြာသူတို့၌ ရဲဝံ့ယုံကြည်စိတ်များ သိသိသာသာ လျော့ပါးလာတတ်သည်။

ဥပမာ၊ စာရေးသူထံ လာရောက်ဆွေ'ဇွေ'ကုသသည့် အမျိုးသမီးလေး တစ်ယောက် ဆိုပါစို့။ သူမမေမှာ အမြဲ အဆိုးအပြစ်ကိုသာ မြင်တတ်သည့် မိခင်နှင့် ကြုံ ပြင်ခံရရှာသည်။ သူမ၌ ပေါ်ပေါက်သည့် ထက်သန်တက်ကြွစိတ်မှန်သမျှကို မီးပွားဘဝမှာပင် မိခင်က ငြိမ်သတ်ပစ်လေ့ရှိရာ ကြာသော် အမျိုးသမီးလေးမှာ ဘာကိုမျှ မလုပ်ရဲမကိုင်ရဲဖြစ်လာသည်။ မိမိလုပ်၍ ဖြစ်မြောက်နိုင်ဖွယ် မရှိဟူသည့် အားလျှော့သော အတွေ့မျိုး မိမိအစွမ်းအစကို မယူကြည်သော စိတ်မျိုး သူမ၌ စွဲကပ်လာသည်။

များမကြာမီက အမျိုးသမီးသည် သူမ၏ မိဘနစ်ပါ အား ညစာ ပိတ်ကျွေ့၏။ ညစာအတွက် အတော်အားကြီး မာန်တက်သူ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခဲ့ရာ အားလုံးပင် စိတ်တိုင် ကျဟု ဆိုရလောက်အောင် အဆင်ပြေအောင်မြင်ခဲ့၏။ ဖခင်လုပ်သူမှာ အလွန်အားရ ကျေနပ်လျက် သမီးဖြစ်သူအား ချီးမွမ်းစကား ဝမ်းမြောက်စကားတွေ ဆို၍မဆုံးနိုင်အောင် ရှိနေ၏။ သို့သော် မိခင်ကမူ ထုံးစံအတိုင်း အဆိုးအပြစ်ကို ရှာ၍ ပြောလေသည်။ 'အဖေတို့အတွက်

သမီးပင်ပန် ခံပြီ ချက်ပြုတ်ထားတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ကွယ်၊ ဒါပေမဲ့ အသားကင်ကတော့ နည်းနည်း၊ အကျက်လွန်သွားတယ် ပြီးတော့...

မိမိချစ်သော သမီး၌ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လေးစားယုံကြည်စိတ်ကလေး အညွန့်တက်မလာအောင် အမြဲချို့ နှိမ်ချေမှုတ်နေတတ်သည့် မိခင်တည်း။

အကယ်၍သာ ကျွန်တော်တို့ကြိုကြိုက်ရသည့် အဆင်မပြေမှုမျှော်လင့်သလောက် ဖြစ်မလာမှုတွေကို ရယ်မောပျော်ရွှင်စွာ ခယူနိုင်မည်ဆိုလျှင် အဘယ်မျှတန်ဖိုးရှိပါမည်နည်း။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကိုရော ကျွန်တော်တို့ ချစ်ခင်သူများကိုပါ ဟာသဉာဏ်ကလေးနှင့် ကာကွယ်ပေ ထားနိုင်မည်ဆိုလျှင် အဘယ်မျှ စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းပါမည်နည်း။ စင်စစ် ဟာသဓာတ်ခံယူသည့် ကျွန်တော်တို့အား လောကဓံကို ခံနိုင်ရန် အကာအကွယ်ပေးသည့် ချပ်ငတ်တန်ဆာတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

ချက်ကိုစလိုဗက်ကီးယား ပြည်ကို ကွန်မြူနစ်တို့ သိမ် ပိုက် စဉ်ကအကြောင်း ရိုက်ကွထားသည့် ကြေကွဲဖွယ် ရုပ်ရင်ကာတစ်ကား ကြည့်ရဖူး၏။ လူတွေကို သိမ်-ကျွံ-ဖမ်းဆီးကာ အကျဉ်းစခန်း သို့ အလုံပိတ်ကာ ကြီးများဖြင့် သယ်နေသည့်အချိန်၊ နေအိမ်မှ အတင်ဆွဲချခံလာရ၍ ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်နေသည့် ဇနီးသည်အား စိတ်ထိခိုက်မှုဒဏ် လျော့ပါ သက်သာစေရန် ပျောင်းပျပြောဆိုသည့် ခင်ပွန်းသည်အမျိုးသားကြီး၏ စကားကို ကျွန်တော် အမှတ်ရနေသည်။

'မိန့် မရေ ..လာပါကွ၊ ကားမပီလိုက်ပဲ နေမယ်၊ လူကောင်းတွေ အားလုံး ဟိုရောက်နှင့်နေကြပြီ၊ ကြာနေရင် အုတ်အရောရော ကျောက်အရောရောတွေ ပြစ်ကုန်လိမ့်မယ်'ဟူ၍။

သည်လိုအခြေအနေမျိုးတွင်မူ အမှန်တကယ်ပညာရှိသူသတ္တိရှိသူများသာ မိမိချစ်ခင်သူတို့အား ဟာသဉာဏ်ဖြင့် အားပေးမြှင့်တင်နိုင်စွမ်း ရှိတတ်ကြပေသည်။

### မိမိမှာရှိသည့် မကောင်းသော အကျင့်များကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း

မိမိမှာ ရှိနေသည့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေသော၊ ရေရှည်၌ စိတ်မချမ်း ဖြေဖွယ်သာ ဖြစ်စေသော အကျင့်ဆိုးတစ်ခုကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင်ရော မိမိချစ်ခင်သူများကိုပါ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့်လက်ဆောင်မွန်တစ်ခု ခေးအပ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အကျင့်ဟူသည် ထပ်တလဲလဲ လုပ်ဖန်များသဖြင့် စွဲကပ်လာခြင်း ဖြစ်ရာ၊ ကျင့်သားရ၍ ဖြစ်လာသော ထိုအရာကို အကျင့် ဖျက်အောင် လုပ်သောနည်းဖြင့်ပင် တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်ဖျောက်ဖျက်၍ ရနိုင်သည်။ သို့သော် အကျင့်တစ်ခုကို ဖျက်ရာ၌ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်မှုရှိဖို့ (၀၁) ထိုအကျင့်ကို ဖျက်လိုသော ဆန္ဒ ပြင်ပြထက်သန်နေဖို့ လိုပေသည်။ လူအများစုတို့မှာ မိမိ၌ရှိသည့်အကျင့်တစ်ခုသည် မကောင်ဘူးဟူ၍ သိ၏။ ပယ်လည် ပယ်ဖျောက်လို၏။ သို့သော် ယင်းကိစ္စကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်မပေးနိုင်၊ အာ ခိုက်ထုတ်မှုလည်း မပြုနိုင်၊ ယင်းအတွက် နည်းနည်းပါးပါးမျှလည်း အကူမခံနိုင်ကြပေ။

များမကြာမီကပင် ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုသူတစ်ယောက် ကျွန်တော်ထံ အကူအညီတောင်းခံသည်။ ‘ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားတာ အကြိမ်ပေါင်းများလှပြီ၊ ဒါပေမဲ့ ဒီစီးကရက်ကို ဖြတ်လိုကို မရဘူးဗျာ’ဟု သူက ဆိုသည်။ သူ့အား ကျွန်တော်မေးသည်။ ‘ခင်ဗျား စီးကရက်မဖြတ်ရင် ခင်ဗျားမိန်းမနဲ့ကလေးတွေကို ပစ်သတ်မယ်ဆိုပါတော့ဗျာ၊ ခင်ဗျား မဖြတ်ဘဲ နေဦးမှာလား’

‘ဟာ ဘယ်နေ့ပါ့မလဲ၊’ သူက မဆိုင်းမတွ ပြောသည်။

မှန်သည်။ အကျင့်တစ်ခုကို ပယ်ဖျောက်ရန် အကြောင်းတကယ်လုလောက်လာပါက မဖျောက်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ပေ။

ထို့ကြောင့် အကျင့်ဆိုးတစ်ခု ဖြတ်တောက်ရေးအတွက် ပထမဆုံး လိုအပ်ချက်သည် ၎င်းအကျင့်ကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်လိုသော စိတ်ဓာတ်အင်အားများ ထက်သန်ပြည့်ဝရေး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်သည်။

ယင် အတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်သော အရာတစ်ခုက သည် အကျင့်ကြောင့် မိမိ၌ ထိခိုက်နစ်နာနေသည်များကိုလည်းကောင်း၊ သည်အကျင့်ကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာနိုင်မည့် အကျိုးကျေးဇူးများကိုလည်း ကောင်း တိတိကျကျ စာရင်းချကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အကျိုးအပြစ်တွေ ထင်ရှားလာသည်နှင့်အမျှ ယင်းအကျင့်ကို ပယ်ဖျောက်လိုသော ဆန္ဒများ ပြည့်ဝထက်သန်လာပေမည်။

တစ်ဖန် သည်အကျင့်ကို အမှတ်မထင် အားပေးအားမြှောက်

ပြနေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုများကိုလည်း ဖော်ထုတ် ရှင်းလင်းရန် လိုအပ်သေးသည်။

ဥပမာ၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဆိုလျှင် အလွန်လက်ဖွာသော အကျင့်ကြံ စွဲကပ်နေသည်။ သည်အကျင့်သည် မကောင် မုန်း သိလျက် သူ ပျောက်ဖျက်၍ မရ။ သို့သော် နောက်တွင်မူ သူ ယခု ကဲ့သို့ အသံ အစွဲ လွန်ကဲနေခြင်းသည် သူ အမြဲကျိတ်၍ ဒေါသ ထွက်နေမိသော ခင်ပွန်းသည်အား လက်စားချေသည့်အနေဖြင့် မသိစိတ်က တိုက်တွန်းခိုင်းစေနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိ လာခဲ့ရာ၊ ထိုအခါကျမှသာ ဒေါသထွက်ခြင်းအကြောင်းရင်းကို လည်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုရှင်းလင်းနိုင်ပြီး လက်ဖွာသည့် အကျင့်ကြံကိုပါ ထိန်းချုပ်၍ ရသွားခဲ့သည်။

အကျင့်ဆိုး ပျောက်ရန်အတွက် နောက်နည်းလမ်းတစ်ခုက သည်အလေ့အကျင့်အတိုင်၊ လုပ်ကိုင်မိအောင် စတင်ပေးတတ် သည့် အကြောင်းအချက်များကို သတိထားဖော်ထုတ်ဖို့ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ဖော်ထုတ်ပြီး လျှင်မူ ယင်းနေရာ၌ အခြားအရာတစ်ခုဖြင့် အစားထိုးရမည်ဖြစ်သည်။

နမူနာပြပါမည်။

အရက်ကို အတန်အသင့် စွဲနေသော လူတစ်ယောက်ရှိသည်။ သူသည် ညနေအိမ်ပြန်ရောက်လျှင် နုံးဓွေနေလေ့ရှိပြီး၊ အရက် လက်သုံးလုံးခန့် သောက်လိုက်မှသာ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားတတ် သည်။ သို့သော် နေ့တိုင်း အရက်သောက်နေရတာ မကောင် မုန်း သိမြင်သဖြင့် ခါတိုင် အရက်သောက်ချိန်၌ ရွှံ့ရွှံ့ပြေ လေ့ကျင့်ခန်း

ကို အစားထိုး လုပ်ကိုင်ကြည့်သည်။ နောက်၌ နာရီဝက်ခန့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းသည်လည်း နံးဓမ္မကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်း သူ တွေ့ရှိကာ နေသာထိုင်သာ ရှိရန်အတွက် အရက်သောက်သည့်အကျင့်ကြီးလည်း တဖြည်းဖြည်း ပျက်ပြယ်၍ သွားလေသည်။

### ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံခြင်း

‘သူတစ်ပါးရှေ့မှာ လူခြေရရ မင်သေသေ ရှိပါစေ’ ဆိုသည်က ယနေ့ခေတ်စားနေသည့် အယူအဆတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဤသည်က ကိုယ့်အနေအထား ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုများ အကြောင်း သူတစ်ပါး သိသွားလျှင် ၎င်းသိမှုကို အသုံးချပြီး ကိုယ့်ကို ကျောသွားမည်၊ ကိုယ့်အတွက် နစ်နာစရာတွေ ဖြစ်မည် ဟူသော အတွေးပေါ်တွင် အခြေခံ၍ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ဖဲကစားကြသည့် နေရာတွင်တော့ ၎င်းအယူအဆအတိုင်း ကျင့်သုံးတာ မှန်ပါလိမ့်မည်။ Poker face ဟု ခေါ်ကြသည့် လုံးဝအကဲခတ်မရသော မျက်နှာမျိုးသည် ဖဲဝိုင်းတွင် အလွန်အသုံးတည့်လိမ့်မည်။ သို့သော် အခြားလူမှုဆက်ဆံရေးကိစ္စအဝဝတွင် ကား ပိုကာမျက်နှာသမားသည် အမြဲအရှုံးနှင့်ချည်း ရင်ဆိုင်နေရမည် ဖြစ်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်၌ သတိပြုကြည့်မည်ဆိုက ပွင့်လင်းဖော်ရွေသူများက ခပ်တည်တည်နေသူများထက် ရင်းနှီးခင်မင်သူ ပေါ်လှ

ကြောင်း တွေ ရှိရလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူ၊ မိမိက တံခါးဖွင့်ဟထား  
မှသာ တစ်ဖက်လူ ဝင်လာနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မိမိကို တစ်ဖက်လူတို့ အမှန်အတိုင်း မြင်သွားမှာ စိုးရွံ့ပါ  
သလား။ ရင်-နီး-ခင်မင်မှုအတွက် သည်လောက်ကလေးတော့  
တစ်ခါတစ်ရံ စွန့်စားသင့်သည် ထင်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ချစ်သူ ခင် သူ နီး-နီး-စပ်စပ် ဆက်ဆံနေသူများ  
အနေနှင့် လောလောဆယ် ကျွန်တော်တို့ အားတက်ရွှင်လန်းနေ  
သလား၊ စိတ်တိုစိတ်ညစ်နေသလား ဆိုသည်ကို သိခွင့်ရနေဖို့ လို  
ပါသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က သူတို့အိမ်ထောင်ရေးအကြောင်း  
ပြောပြသည်။

‘အရင်တုန်း’က ကျွန်မတို့လင်မယား သိပ်ရန်ဖြစ်တာ၊ ဖြစ်  
တာတွေကလဲ များသောအားဖြင့် ဘာအကြောင်းမှမဟုတ်ဘူး၊  
အဓိကက တစ်ယောက်ယောက်စိတ်တိုနေတဲ့အချိန်မှာသွားသွား  
ငြိတာ၊ တစ်နေ့တော့ ကျွန်မတို့ရက္ခာန်ရမှာ လျှောက်ကြည့်ရင်းနဲ့  
အင်မတန်ကြောက်စရာကောင် ပါတယ်ဆိုတဲ့ မြေပလုတ်တုတ်  
တွေတောင် မပေါက်ခင် အသံပေးတတ်ပါကလားဆိုတာ သတိ  
ထားမိလိုက်တယ်၊ အဲဒီတော့ မြွေတောင် ကြိုသတိပေး သေးရင်  
ငါတို့လူတွေက ဘာလို့မလုပ်နိုင်ရမှာလဲလို့ စဉ်းစားမိပြီး၊ အခု  
ကျွန်မတို့နစ်ယောက်လုံး အကြောင် ကြောင်ကြောင့် သိပ်  
စိတ်ညစ်နေ စိတ်တိုနေတဲ့အခါမျိုးမှာ တစ်ယောက်ကို တစ်



ယောက် ကြိုကြိုတင်တင် အရိပ်အခြည်ပြထားလိုက်တယ်၊ အဲဒါ တကယ် အလုပ်ဖြစ်တယ်၊’

မှန်သည်။ အတူဆက်ဆံနေရသူကို တစ်စုံတစ်ရာ ဖုံးကွယ်ထားမိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဆက်ဆံရေးမှာ နည်းနည်းလေးတော့ လျော့သွားစမြဲဖြစ်သည်။ စင်စစ် ကိုယ့်အတွင်းစိတ်အနေအထားကို ဖွင့်ဟဖို့ ဆိုသည်မှာလည်း အခါခပ်သိမ်း လွယ်ကူသည်တော့ မဟုတ်။ သို့သော် သူတစ်ပါးအပေါ် ရှိစင်.ပွင့်လင်း နိုင်ခြင်း မရှိဘူးဆိုက မိမိစိတ်တွင် မှာလည်း တကယ်ရှင်းလင်း မှန်ကန်နေမည် မဟုတ်ပါ။ ဟန်ဆောင်မှု အဖူးအကာတွေ မပါသည့် တကယ့်အစစ်အမှန် အနေအထားအားဖြင့်သာ ကျွန်တော်တို့ နီးစပ်ကျွမ်းဝင်သူများအတွက် နှစ်သက်စရာ လက်ဆောင်မွန်တွေ ပေးအပ်နိုင်ပါမည်။ ဝေါ့လ်(တ) ဝှစ်တမင် ပြောဖူးသည့် စကားအတိုင်း ‘သည်မှာကြည့်၊ ငါပေးသည်မှာ ဩဝါဒမဟုတ်၊ မဆိုလောက်ဖွယ် စွန့်ကြဲမှုလည်းမဟုတ်၊ ပေးပြီဆိုလျှင် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အလုံးစုံငါပေး၏၊’ ဟူ၍ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုနိုင်ပါမည်။



# ၆

## စိတ်ထောင်း ကိုယ်ကြေ

သားတေ

အစာလမ်းကြောင်း ရောဂါ ပါရဂူထံ လူနာအမျိုးသမီး တစ်ဦး  
 ရောက်လာသည်။ အမျိုးသမီးအမည်က ကေသီဒတ္တလား။  
 အသက် ၄၁.ဆယ်နှီးပါးခန့် ရှိပြီ။

အမျိုးသမီးက သူမမှာ အစာအိမ်မကောင်းသည့်အကြောင်း  
 သည့်အပြင် လူက အမြဲနိုးစွဲကာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်  
 ကြောင်း၊ ညဘက် ကောင်းကောင်းမအိပ်နိုင် အစာလည်း ကောင်း  
 ကောင်းမစားနိုင်၊ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း အကြောအခြင်တက်သလို  
 မရိုးမရွှန့်နှင့် အနေရအထိုင်ရခက်လှကြောင်းများပါ ပြောပြသည်။

---

• မူရင်း။ ။ Blake Clark ၏ Your Emotions Can Make You Ill

ဆရာဝန်က သူမအတွက် လိုအပ်သော စစ်ဆေးမှုများအား လုံး ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်သည်။ သို့သော် ဘာထူးခြားချက်မျှ မတွေ့ရ။ အားလုံး အကောင်ချည်ဖြစ်နေသည်။ သို့နှင့် လူနာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနေအထားများကို ဆက်၍ စူးစမ်းသည်။ သည်အခါကျမှ သူမမှာ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေရသည့် အဓိက အကြောင်းရင်းကို သူ သွားတွေ သည်။

မစွပ်တတ္တလာမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ကြီးကြီးမားမားတစ်ခုအတွင်း ကျိတ်ဖြစ်ပွားလျက် ရှိနေသည်။ ပြဿနာက သူမ၏ သားနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ သားက ကျောင်းမှာ မူးယစ်ဆေးဝါး ရောင်းချသည့် အမှုအတွက် ဖမ်းဆီးအရေးယူခြင်း ခံထားရသည်။ သည်သားအတွက် သူ့မှာ စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်းကြီးစွာ ခံစားနေရသည်။ သားအတွက် လူအများကြား မျက်နှာမပြပုံ ဖြစ်နေရသလို တစ်ဖက်ကလည်း သားလေး သည်လိုဖြစ်ရခြင်းတွင် မိမိအပြစ်မကင်းဟု ခံစားနေရသည်။

အနေအထားကို သိသွားပြီးသည့်နောက် ဆရာဝန်က သူမ၏ ဓမ္မာကိုယ်၌ ဘာအနာရောဂါမှ မရှိသည့်အကြောင်း ဦးစွာပထမ ရှင်ပြသည်။ သည်နောက် သူမနလုံးသားထဲမှာ ဖိစီးနေသည့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကူညီသည်။

နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် တစ်လတစ်ကြိမ် မစွပ်တတ္တလာ ဆရာဝန်ထံ သွားကာ သူမ၏ အခြေအနေများ အကြောင်း နာရီတက်ခန့်စီ ပြောဆိုဆွေးနွေးသည်။ အချိန်ကာလကလည်း တစ်စိတ်တစ်အသက်ကုစားပေးသော သဘောရှိရာ မစွပ်တတ္တလာမှာ ကိုယ်

ကာယဝေဒနာတွေ တဖြည်းဖြည်းရှင်းလင်းသက်သာသွားခဲ့သည်။ အရင် ခံပြဿနာက ပြီးပြေမသွားသေးသော်လည်း ယင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုမဖြစ်အောင်ကား သူ့ထိန် သိမ်နိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

### ရောဂါအစွဲ

အရေပြားရောဂါ ပါရဂူထသို့ လူနာအမျိုးသားတစ်ဦး ရောက်လာသည်။ အမည်က ဒင်နီယယ် စတီးဝပ်။ အသက်က ငါးဆယ်ကျော်။

သူ့မှာ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အပြား ယားဖုကြီးတွေ ပေါ်တာ နှစ်နှစ်ခန့်ရှိနေပြီ။ ဆရာဝန်တွေ ပြခဲ့ပြီ၊ ပြီ၊ ပေးသည့် ဆေးတွေလည်း စားခဲ့ လိမ်းခဲ့ပြီ။ သို့သော် ခဏသဲ သက်သာပြီး ပြန်ပြန်ထကြွသည်။

အရေပြား ပါရဂူက ဆေးသေချာချာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးနောက် အရေပြားရောဂါစစ်စစ် မဟုတ်ကြောင်း သိသွားပြီး လူနာ၏ ရာဇဝင်ကို နှိုက်နှိုက်ရွတ်ရွတ် စူးစမ်းလေ့လာသည်။ သည်တော့မှ လူနာ စတီးဝပ်၏ ဖခင်မှာ အရေပြားကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုးဖြင့် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ကြောင်း သိလာရသည်။ စတီးဝပ်မှာ ဖခင်ကဲ့သို့ အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်မှာ တွေးကြောက်သော စိတ်တစ်ခု ခွဲကပ်နေချေသည်။

သည်အစွဲကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရန်အတွက် ဆရာဝန်က ယားနာ ဖြစ်နေသည့်နေရာမှ အရေပြားစကို ဖဲ့ယူကာ အသားဖွင့်လှေ

လာမှု (ဘိုင်အော့ပ်စီ) ပြုလုပ်သည်။ ဘိုင်အော့ပ်စီက စတီးဝပ်၏ အရေပြားနာမှာ ကင်ဆာမဟုတ်ကြောင်း အဖြေထုတ်ပေးသည်။ သို့သော်တုန်းက ကင်ဆာမဟုတ်မဟုတ်ကို ဘိုင်အော့ပ်စီက အဆုံးအဖြတ်ပေးခဲ့သည့်ဖြစ်ရာ ယခု သူ့ကိုလည်း ဘိုင်အော့ပ်စီ လုပ်ကြည့်ပြီး ကင်ဆာမဟုတ်ကြောင်း ဆေးချာပြီဆိုလျှင် ဘာမှ ပူစရာမလိုတော့ဟု စတီးဝပ် စိတ်အေးလွှားသည်။ တစ်ဖက်မျှ အကြာမှာပင် စောစောက ကင်ဆာလား အောက်မေ့နေရသည့် သူ၏ အရေပြားနာများမှာ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားတော့သည်။

### ဆိပ်ထောင်ရောက် တွေးကြောက်သူ

အယ်လင်ပါဝဲလ်က အသက် ၂၇ နှစ်ရှိပြီ။ သူမမှာ အထက်တန်းကျောင်းသူဘဝကတည်းက အရိုးအဆစ်တွေ တောင့်တင်းကိုက်ခဲသော ဝေဒနာတစ်ခု ခံစားခဲ့ရသည်။ ထိုစဉ်က ဆေးခန်းကောင်းကောင်းတစ်ခုမှာ ပြသည့်အခါ ဆရာဝန်က ရူမာတို့က် အဆစ်ရောင်ရောဂါဟု သတ်မှတ်ခဲ့သည်။

သည်ကနေတော့ သည်ရောဂါအကြောင်း ဆွေးနွေးရင် သူမမှာ တိတ်တနိုးစွဲကပ်နေသည့် ကြောက်စိတ်တစ်ခုအကြောင်းပါ ဆရာဝန်ထံ ဟယ်လင် ဖွင့်ဟမိသည်။

ဟယ်လင်မှာ ချစ်သူရှိသည်။ သူတို့နှစ်ဦး ဆုံတွေ့ခဲ့သည်မှာ ခြောက်နှစ်မျှကြာခဲ့ပြီ။ ယခုရက်ပိုင်းအတွင်းမှာတော့ သူတို့လက်ထပ်ရန် စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းဖြစ်ခဲ့ကြသည်။

သည်မှာပင် သူ ကြောက်စိတ်က ပို၍ ကြီးထွားလာခဲ့သည်။

သူ မှတ်မိသည့်အရွယ်မှစ၍ သူ အမေနှင့် အဖေက လုံ ဝ မသင့်  
မြတ်ခဲ့ကြ။ ကလေးတွေကို ငဲ့ညာ၍သာ မကွဲကွာခဲ့ကြသော်လည်း  
မတည့်အတူနေသော အိမ်ထောင်မှာ အမြဲစိတ်မချမ်းမြေ့စရာဖြစ်  
ခဲ့ရသည်။ အထူးသဖြင့် စနေ တနင်္ဂနွေရက်အားများတွင် အိမ်၌  
လင်မယား ဆုမိကြတိုင်း စကားများ ကြုံမြုံဖြစ်ရာ စိတ်ညစ်သည့်  
ဒုဏ်ကို မခံနိုင်ရာသည့် ဟယ်လင်ဓမ္မာ တနင်္လာနေ့တွေ မကြာ  
ခဏ ကျောင် ချက်နေလေ့ရှိခဲ့သည်။

ယခု စေ့စပ်ပြီဆိုတော့ သူ အကြောက်ကြီး ကြောက်ခဲ့သည့်  
အိမ်ထောင်ရေး ပဋိပက္ခတွေ ကိုယ်တိုင်ထပ်မံကြုံတွေ့ရမှာ တွေး  
ပူလာသည်။ တစ်ဖက်မှာလည်း အဆစ်ရောင်ရောဂါက ပို၍ ထ  
ကြွလာခဲ့သည်။

ဟယ်လင်ပြဿနာကို သိနားလည်သည့် ဆရာဝန်က သူမ  
မိဘတွေ၏ မပြေလည်သော အိမ်ထောင်ရေးဘဝအကြောင်းကို  
ပိုင် ခြားစိတ်ဖြာပြသည်။ ပဋိပက္ခပွားရသည့် အရင် မအကြောင်း  
တွေ တစ်ခုစီထုတ်ပြကာ သူမတို့မှာ သည်လိုအကြောင်း ကိစ္စတွေ  
မရှိသဖြင့် မိဘများတုန့်ကလို ခိုက်ရန်ဒေးသတွေ ပွား စရာမရှိ  
ကြောင်း စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ကြုံစရာအကြောင်း လုံးဝမရှိကြောင်း  
ဟယ်လင်သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြသည်။

နောက်တော့ ဟယ်လင်လက်ထပ်ဖြစ်သည်။ သားသမီးတွေ  
မွေးဖွားသည်။ သူကြောက်သည့် အိမ်ထောင်ရေး ပဋိပက္ခတွေ သူ  
မကြုံရခဲ့။ သည်အပြင် အရွယ်ရောက်စအချိန်လောက်ကတည်း  
က သူမအား နိပ်စက်လာခဲ့သည့် အဆစ်ရောင်ရောဂါမှာလည်း

အိမ်ထောင်ကျပြီ၊ များမကြာမီမှာပင် ရှင်းလင်းပျောက်ကွယ်သွား  
ခဲ့သည်။

### စိတ်အကြောင်းရင်းခံ

• အထက်မှ ပုဂ္ဂိုလ်သုံးယောက်၏ အဖြစ်သည် လွန်ကဲသော စိတ်  
လှုပ်ရှားမှုတို့ကြောင့် လူ၌ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပုံအကြောင်းကို  
ပြသနေသည့် သာဓကများပင် ဖြစ်သည်။

စင်စစ်၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်တို့ကြောင့် ဖြစ်သည့် ဓမ္မာကိုယ်  
ပိုင်ဆိုင်ရာ ထိခိုက်ပျက်ယွင်းမှုများကား အမျိုးပေါင် နှစ်လင်လှ  
ပါသည်။

လွန်ကဲသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကြောင့် ခေါင်းက ဆံပင်တွေ  
အထုပ်လိုက် ကျွတ်ထွက်နိုင်သည်။ ဦးခေါင်းကွဲထွက်မတတ်  
ပြင်းထန်သော ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရနိုင်သည်။ အမြဲနှာစေး  
နေ နှာခေါင်းပိတ်နေနိုင်သည်။ အလိုလိုနေရင်း အရေပြားက  
ယားယံကာ အင်ပျဉ် အဖုအပိမ့်တွေ ထွက်နိုင်သည်။ နှာတချို့ချို့၊  
နှာရည်တရွဲရွဲ၊ မျက်ရည်တရွဲရွဲ ဖြစ်နေနိုင်သည်။ အလိုအလျောက်  
လေပြွန်တွေ ရောင်ရမ်းကာ ချောင်းဆိုးမည်။ ပန်းနှာရင်ကျပ်ဖြစ်  
မည်။ တချို့ဆိုလျှင် ဘာကြောင့်မှန်မသိ၊ သွားတွေ မခိုင် ယိုင်နဲ့  
လာကာ အချိန်မတန်ဘဲ ကျွတ်ကုန်မည်။

တချို့လူများကျတော့ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အစာအိမ်က ခံရ  
သည်။ အစာအိမ်မှာ အနာအဆာဖြစ်ကာ ဝိုက်အောင့်ခြင်း ဝေ  
ဒနာ ခံစားရမည်။ တချို့အမျိုးသမီးများမှာ စိတ်ပင်ပန်းမှု ဒဏ်

ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့၊ အမျိုးသားများ၌ လိင်စိတ်ချို့ယွင်းကာ ပန်.သေပန်းညှိုးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

စိတ်ထောင်၍ ကိုယ်ကြေသည့် လက္ခဏာများ ပေတည်း။

တစ်ခါတစ်ရံမှ စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲခြင်း ကြောင့် အသက်ပင် ဆုံ ရတတ်ပါသည်။

တက္ကဆပ်ပြည်နယ် ဟျူစတန်မြို့မှ လုပ်ငန်း ရင် သူငွေ တစ်ယောက်မှာ ဇနီးသည်နှင့် ရန်ဖြစ်သည်။ ဆော်ကြီးဟစ်ကျယ်စကားများပြီးနောက် 'မင်း ငါ့ကို ဘယ်တော့မှ ပြန်တွေ့ရမှာ မဟုတ်ဘူး' ဟု ပြောကာ ကားမောင်းပြီး ထွက်သွားသည်။ များမကြာမီပင် သူနီမိတ်ဖတ်ခဲ့သည့် စကားအတိုင်း တကယ်ဖြစ်လေသည်။ အဝေးပြေး လမ်းမကြီးပေါ်တွင် ကားကို ဒလကြမ်း မောင်းလာစဉ် ထရပ်ကားကြီးတစ်စင်းနှင့် ခေါင်းချင်းဆိုင် တိုက်မိပြီး သူသေဆုံးသွားခဲ့သည်။

သည်လို သေဆုံးရသူမျိုးမှာ သူတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပေ။ ဟျူစတန်မြို့မှ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့၏ သုတေသနပြုချက်အရယာဉ်တိုက်မှု ဖြစ်ပြီး သေဆုံးရသည့် ကားမောင်းသူများ၏ ထက်ဝက်ကျော်မှာ မက္ကယ်လွန်မီ ၂၄ နှစ်အတွင်း က ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပဋိပက္ခကြီးကြီးမားမား ဖြစ်ပွားခဲ့သူများ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ဆေးရုံ ဆေးခန်းများသို့ ရောက်ရှိလာသည့် လူနာများထဲတွင် စိတ်အကြောင်းရင်းခံ ဝေဒနာသည်တွေ များပြားလှကြောင်း ဆရာဝန်များ သိရှိကြသည်။ သမားတော်ကြီးများ၏ ခန့်မှန်းချက်အရ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိသော လူနာများ၌ ကိုယ်ပိုင်း



ဆိုင်ရာ ရှိယွင်မှု တစ်စုတစ်ရာမျှ မရှိဟု ဆိုသည်။ သည်လို လူနာများ ထဲတွင် အထူးသဖြင့် သနားစရာကောင်းသည့်က လူငယ်လူရွယ်ကလေးများ ဖြစ်သည်။ သူတို့ကိုယ်တိုင် မသိ၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းလည်း မရှိသည့် အင်အားများ၏ ခြယ်လှယ်ခြင်းကို သူတို့ ခံခဲ့ကြရသည်။

ဥပမာ၊ အယ်လင် ဆိုသော မိန့် ကလေး ဆိုပါစို့။ သူ့မှာ အစာစားချင်စိတ် မရှိ။ ဘာကျွေးကျွေး ငြင် သည်။ ထို့ကြောင့် အသက် ၁၃ နှစ်အရွယ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ၅၅ ပေါင်မျှပဲ ရှိနေသည်။ အရပ်ကတော့ ပုံမှန်မျှ ရှိသည်။ သို့နှင့် ဆေးရောင်၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးသည့်အခါ စိတ်ကြောင် ရင်ခွေ ခံတွင်း ပျက်ရောဂါ ဟူ၍ အဖြေထွက်လာသည်။

စိတ်ကြောင်ရင်ခွေ ဆိုလျှင် ဘယ်စိတ်တွင် အရင်းခံသနည်း။ ဘယ်အကြောင်ကြောင့် သူ့ကိုယ်သူ အစာမကျွေးချင်သည့်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ရသနည်း ဆက်လက်စူးစမ်းရပြန်သည်။

မိခင်နှင့် ဖခင်ကို အရင်ဆွေးနွေးမေးမြန်းသည်။ သဲလွန်စတစ်စုံတစ်ရာ မဟုတ်။ သူတို့မိသားစုဘဝက သာသာယာယာပဲဟု မြင်ရသည်။ သို့နှင့် စိတ်ရောဂါက ဆရာဝန်တစ်ဦးက အယ်လင် အား အိပ်ပွေ့ချပြီး သူ့နောက်ကြောင် ရာဇဝင်တစ်ခုလုံးကို မေးမြန်းဖော်ထုတ်သည်။ သည်အခါ အယ်လင် ငယ်စဉ်က ဖခင်ထံ အထူ ဂရုစိုက်ခရတာ၊ အဲသည်နောက် ဖခင်လုပ်ငန်း အဆင်မပြေဖြစ်ကာ အစာအိမ်ရောဂါ ရလာတာ၊ မိခင်နှင့် တကျွက်ကျွက် ရန်ဖြစ်တာ၊ နောက်ပိုင်းမှာ လုပ်ငန်းသစ် ထူထောင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစား

နေရသဖြင့် အမြဲအိမ်ပြန်ချောက်ကျကာအယ်လင်းကိုလည်း လှဝဲ  
ဂရုမစိုက်နိုင်သလောက် ဖြစ်သွားတာ စတာတွေ သိလာရသည်။

သူ့ဖခင် အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်စဉ်က အစာမစား နိုင်တာ၊ မကြာ  
ခဏလည် အော့အန်တတ်တာတွေ အယ်လင် အတွင် စိတ်ထဲမှာ  
စွဲနေသည်။ ထို့ကြောင့် ဖခင်၏ ဂရုစိုက်မှုကို ခံယူလိုစိတ် ပြင်းပြ  
နေသောအယ်လင် အား သူမ၏မသိစိတ်က ဖခင်အစာအိမ်ရောဂါ  
ဖြစ်စဉ်က ဝေဒနာမျိုး ပုံတူကူး ခံစားနိုင် ထားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း  
ဆရာဝန် သု သပ်၍ရလေသည်။

ဆရာဝန်က မိသားစုတစ်ခုလုံး ကို လေ့ငါ့ကြိမ်တွေ ဆုံကာ  
အယ်လင်၌ ကပ်ငြိနေသည့် စိတ်အစွဲအကြောင်း ယင် အစွဲ ဖြစ်  
ပေါ်စေသည့် အခြေအနေများနှင့် ယင်ကို ရှင်းလင်း ပယ်ချောက်  
ရန် နည်းလမ်းများအကြောင်း ဆွေးနွေး ပြောဆိုသည်။ အယ်လင်း  
ကိုယ်တိုင် သူ့ရောဂါကို သူ သဘောပေါက်ပြီး၊ မိခင် ဖခင်များ က  
လည်း ကြံငြာယူမှု ဂရုစိုက်ပြုလာသည့်အခါ တဖြည်းဖြည်း  
အစာ ပြန်စား နိုင်လာသည်။ နောက်ပိုင်း နစ်မြူ၌မှ တောက်  
လျှောက် ကျန် ကျန် မာမာဖြစ်သွား ပြီး သူများနည်း တူတက္ကသိုလ်  
ကောလိပ်များ ပါ ဆက်လက်တက်ရောက်နိုင်ခဲ့လေသည်။

### ဘာကြောင့် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြော ဖြစ်ရသလဲ

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဟူသည် လူ၏ပုမှန်သဘာဝတစ်ခုပင်ဖြစ်၏။  
ကျန်မာမှုအတွက် အထောက်အကူပြုရုံမက လူ့အသက်ကိုပင်  
ကယ်တင်နိုင်သော ယန္တရားတစ်ခု ဖြစ်၏။

ဥပမာ လူ၌ အန္တရာယ်တစ်ခု ရတ်တရက်ကြုံသည် ဆိုပါစို့။ အန္တရာယ်ဟု သိလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိတ်လန့်သွားသော စိတ်က ရတ်တရက်လှုပ်ရှားဖြစ်ပေါ်ကာ ဓမ္မာကိုယ်ကို အရေပေါ် အခြေအနေအတွက် ချက်ချင်း ပြင်ဆင်ပေသည်။ သွေ မိအား တုက်လာသည်။ အခါရှိနလင်ဇာတ်တွေ သွေးကြောများ တစ်လျှောက် စီးဝင်ဖြန့်ကျက်သွားသည်။ ကြွက်သာတွေ တောင့်တင်သွားသည်။ လူသည် အန္တရာယ်ပြုသောအရာကို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရန်သော်လည်းကောင်း၊ အမြန်ဆုံး တိမ်းရှောင် ထွက်ပြေးရန်သော်လည်းကောင်း အဆင်သင့်ဖြစ်သွားသည်။ ဤသည်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားတတ်မှုက လူအား အကာအကွယ်ပြုပုံဖြစ်သည်။

အန္တရာယ်ကြုံရနိုင်သည့် အနေအထား ပြီးစီးသွားပြီဆိုလျှင်မူ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ လျော့ပါ့ ငြိမ်သက်ကာ လူက သက်သောင့်သက်သာ အနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိမည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် အကယ်၍ အန္တရာယ်ကြုံနိုင်သည်ဆိုသော အနေအထားမျိုး (ဝါ) အရေပေါ် အခြေအနေမျိုးက တော်ရန်နှင့် မပြီ စီးဘဲ ရည်ကြောစွာ ဖြစ်ပေါ်နေမည်ဆိုပါစို့။

ဥပမာ၊ ရန်သူက တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ရောင်းမြောင်းပစ်ခတ်ပြီပြီ သွားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ဓဏဓဏ လာပစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် အဆက်မပြတ် တိုက်ခိုက်နေခြင်း မျိုး။ လင်မယား တစ်ကြိမ်တစ်ခါ စကား အချေအတင် ပြောရခြင်း မျိုး မဟုတ်ဘဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်မိတိုင်း ရန်ဖြစ်နေရခြင်း မျိုး။ မလိမ္မာသော သားသမီး ကြောင့် စိတ်ညစ်စရာပြုသောအခါတွေ အတောမသတ် ရင်ဆိုင်နေရခြင်း မျိုး။ အ

ဆင် မပြောသော အထက်လူကြီး၏ လက်အောက်၌ အလုပ်လုပ်နေရခြင်းမျိုး။

သည်အနေအထားမျိုး များ၌မူ စိ ရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ အားငယ်ကြောက်ရွံ့ခြင်း စသည့် စိတ်လှုပ်ရှားစံစားမှုများက အနီကဲအတန်မဟုတ်ဘဲ အဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေပေတော့မည်။

သည်အခါမျိုးတွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဘာတွေဖြစ်ပေါ်လာသနည်း။ အစာအိမ်နာ(peptic ulcer)ဖြင့် ဥပမာပြပါမည်။

လူ၏ အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်တို့တွင် အစာချေရည် ထုတ်ပေးသည့် ဂလင်းများ ရှိသည်။ သည်အစာချေရည်တွင် ပါသည့် အက်ဆစ်နှင့် အခြားဓာတ်များသည် စားလိုက်သော အစာများ ကျညက်အောင် ချေဖျက်ပေးသည်ဖြစ်ရာ လူအတွက် မရှိမဖြစ်ပစ္စည်းများဟု ဆိုနိုင်သည်။ သို့သော် သည်အစာချေရည်များသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြင်ထန်သည့်အခါမျိုးတွင် နှိပ်စပ်ထက် အဆများစွာ ပို၍ ထွက်လာတတ်သည်။ ဗိုက်ထဲတွင် အစာမရှိချိန် ထွက်လာသည့် အစာချေရည်များသည် အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်တို့၏နံရံကို စားကာ အနာများ ဖြစ်စေတတ်သည်။ သည်အနာများကို ကုစားလိုလျှင် အစာချေရည်ကို ဖျက်သည့် ဆေးများချည် ပေး၍မရ။ အစာချေရည် လွန်ကဲစွာ ထွက်စေသည့် အဓိကအကြောင်းဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုများကိုပါ ဖယ်ရှင်းပေးရမည် ဖြစ်သည်။

သို့သော်၊ စိတ်ဖိစီးမှု လွန်ကဲသူတိုင်း အစာအိမ်နာ ဖြစ်ကြ

သည်တော့ မဟုတ်ပါ။ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြွေဖြစ်ကြရာ၌ လူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ထိခိုက်သော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းချင်း မတူကြ။ အစာအိမ် အားနည်းသူက အစာအိမ်မှာ လာထိုသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ခံနိုင်ရည်နည်းသူက ပန်းနာရင်ကျပ် ဖြစ်သည်။ ခေါင်းကိုက်လွယ်သူက ထစ်ခဲဆို ခေါင်းကိုက်သည်။

သည်ကိစ္စက အမျိုးအရိုးနှင့်လည်း ဆိုင်တတ်သည်။ ဥပမာ၊ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး၏ သုတေသနပြုချက်အရ ၎င်းထံ ရောက်ရှိသည့် အစာအိမ်အနာဖြစ်သူများအနက် ၈၉ ရာခိုင်နှုန်းတွင် အနည်းဆုံး မိဘတစ်ဦးဦးတော့ အစာအိမ်နာဖြစ်ဖူးသည်ဟု ဆိုသည်။ အလားကျစ် (ဓာတ်မတည့်) ဖြစ်လွယ်ခြင်း ပန်းနာရင်ကျပ် ဖြစ်တတ်ခြင်းတို့သည်လည်း အမိအဖမှ သားသမီးသို့ ဆင့်ကမ်းရောက်ရှိနိုင်သည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အားပျော့မှုများပင် ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးချင်းတို့၏ စရိုက်သဘာဝများကလည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲလျှင် သူ၌ မည်သည့်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တွင် ထိခိုက်မှုဖြစ်မည်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးတတ်သောသဘောရှိသည်။ ဥပမာ ခေါသထွက်သည့်အခါတိုင်း အံတကြိတ်ကြိတ် လုပ်တတ်သူ ဆိုပါစို့။ သူများတကာထက် ပို၍ ပါးစပ်ထဲတွင် ရေစီးကမ်းပြိုနာဖြစ်စရာ အကြောင်းရှိသည်။ အချို့လူများ၌ မကြာခဏဆိုသလို အုံးလွဲတတ်ခြင်း၊ တချို့၌ လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့သည်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲချိန် ၎င်းတို့တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မိတတ်သည့်

အမူအကျင့်များပေါ် မူတည်၍ ရရှိလာသည့် ကိုယ်ပိုင်းရောဂါများ ပင်ဖြစ်သည်။

လူအသီးသီး၏ လူရည်လူသွေးနှင့် အမူအကျင့် ဓလေ့စရိုက်များကလည်း တချို့ရောဂါများကို သူတကာထက် ရလွယ်စေ တတ်ကြောင်းနှင့် ရောဂါပျောက်ကင်းမှု မပျောက်ကင်းမှုတို့တွင် သက်ဆိုင်ရာ လူနာ၏ အဆိုးမြင်စိတ် အကောင်းမြင်စိတ် ဘဝကို တန်ဖိုးထားစိတ် မထားစိတ် စသည့် မတူညီသော စိတ်ထားများ ကလည်း များစွာသက်ရောက်မှု ရှိတတ်ကြောင်း ဆေးပညာရှင်တို့ တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

### စိတ်ကြောင်းရင်းခံထား ကိုယ်ကာယဝေဒနာစစ်စစ်လား

ဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်သည့်အခါ ဒါသည် စိတ်ကြောင်းရင် ခံလား ကိုယ်ကာယဝေဒနာစစ်စစ်လား ကာယကံရှင်ဘာသာ ခွဲခြား သိရှိ နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သည်ကိစ္စက ဆရာဝန်ပြေရှင်းရမည့်ပြဿနာ တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ယေဘုယျ ပြောနိုင်သည့် အချက်တစ်ခုက ကိုယ် ကာယဝေဒနာစစ်စစ်ဖြစ်က ရောဂါလက္ခဏာများသည် တိတိ ကျကျ ရှိမည်၊ တစ်သမတ်တည်း စွဲစွဲမြဲမြဲ ဖြစ်မည်။ အကယ်၍ စိတ်တွင် အဓိက အခြေခံသော ဝေဒနာမျိုးဖြစ်က ရောဂါလက္ခဏာ များက မတိကျမရေရာ။ မူးခနဲ မိုက်ခနဲ ဖြစ်ချင်သလို၊ အိပ်မပျော် သလို၊ ညကြီးမင်းကြီး ထပြီ ရင်တွေတအား ခုန်နေသလို၊ အမျိုးမျိုး ဖြစ်တတ်သည်။ ခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုးလည်း ပြောင်းလဲနိုင်

သည်။ အဆက်အစပ်မရှိသည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ရွှေ့ပြောင်းပြီးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိခံစားနေရသည့် ဝေဒနာသည် စိတ်ကြောင်း ရင်းခံဝေဒနာမျိုးများ ဖြစ်နေမည်လားဟု သံသယရှိပါက ဆရာ ဝန်အား မိမိစိတ်ထဲရှိသည်များကို စောစောစီစီ ပွင့်ဟပြောဆို ခြင်းဖြင့် ရောဂါဇာစ်မြစ်ကို မြန်မြန်ရှာတွေ့ကာ အချိန်ကုန် လူပန်းမှု သက်သာစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

• • •

စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲသည့်အခါ ရောဂါဖြစ်နိုင်သည် မှန်သော်လည်း သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကမူ လူအား ကျန်းမာရှင်သန်စေသော သဘောရှိပါသည်။

မိမိနေအိမ်မှာ ပျော်ရွှင်မည်၊ မိမိအလုပ်အပေ ကျေနပ်မှု ရှိမည်၊ စိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများက ငါ့အား ချစ်ခင်နှစ်သက်ကြသည်ဟု ခံစားရမည်၊ မိမိဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် ချီးမွမ်းခြင်း ခံရသဖြင့် မကြာခဏ နှစ်ထောင်အားရဖြစ်ရမည်။ ဆိုပါက သင့်သည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ၏ အင်အားဖြည့်တင်းပေးခြင်းကို မှန်မှန် ခံယူနေရသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ဘာသာတရား ကိုင်းပိုင်းခြင်းသည်လည်း စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ကိုယ်ရောဂါများ မဖြစ်ပွားရအောင် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသော အရာတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း

များ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားယူခြင်း၊ အစာအာဟာရ ပြည့်စုံမျှတစွာ ခံဝဲခြင်းတို့သည်လည်း စိတ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို အထောက်အကူပြုကာ အသက်ရှည်၍ အနာရောဂါကင်းသည့် သာယာချမ်းမြေ့သော ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်မိစေနိုင်မည်ဖြစ် ပါသည်။





## နေတတ်မှ ကျန်းမာမည်<sup>၇</sup>

ကျန်းမာခြင်း၏ တန်ဖိုးကို မကျန်းမာသောအခါ၌သာ သိတတ်ကြ၏ဟူသော စကားတစ်ခွန်း ရှိသည်။

မှန်သည်။ မကျန်းမာသောအခါ စိတ်ညစ်ရသည်။ စိတ်ညစ်ရင်း ညစ်ရင်းမှ စောစောက စိတ်မညစ်ခဲ့ရသည့် ကာလကို တစ်စုံစိတ် တွေးမိကြသည်။ ကျန်းမာတယ်ဆိုတာ တယ်တန်ဖိုးရှိပါကလား မကျန်းမာစဉ်မှာ စိတ်ညစ်ပြီး ကျန်းမာတုန်းကတော့ ကျန်းမာခြင်းအတွက် ဝမ်းသာပျော်ရွှင်မှု မရှိခဲ့တာ နှစ်ထပ်ကွမ် နှစ်နာတာပါကလားဟု တွေးပြီး နှမြောမိတတ်ကြသည်။

---

<sup>၇</sup> မူရင်း ။ Dr. John A. Schindler ၏  
Your Mind Can Keep You Well

သို့သော်၊

ကျန်းမာခြင်းအတွက် ဝမ်းမမြောက်မီသူ မကျန်းမာခြင်းအတွက် စိတ်ညစ်မိသူတို့ထက် ပို၍ နစ်နာသူကား စိတ်ညစ်ခြင်းကြောင့် မကျန်းမာဖြစ်ရသူတည်း။

ဟုတ်လား အဲသည်လိုလူမျိုးရှိသလားဟု မအံ့သြမိပါနှင့်။ အဲသည်လိုလူမျိုးသည် နည်းနည်းပါးပါးမဟုတ်၊ အမြောက်အမြားပင် ရှိပါသည်။ သေသေချာချာ စာရင်းချကြည့်လျှင် သင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ပင် အဲသည်အထဲ ပါချင်ပါသွားနိုင်သည်ဟူ၍ ဆိုလိုက်ပါမည်။

### စိတ်အကြောင်းရင်းခံ ရောဂါများ

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာမှာ အနာမျိုး ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးဟု ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ သည် ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးကို အကျယ် ခွဲလျှင် မည်မျှပွားများလိမ့်မည်တော့ မသိ။

သည်ကနေ့ခေတ် ကမ္ဘာဆေးပညာမှာလည်း ရောဂါတွေကို သူ့ကဏ္ဍနှင့်သူ တူရာစုပြီး အမျိုးအစားခွဲလျှင်သာ ကိန်းဂဏန်း ခပ်သေးသေးနှင့် ပြော၍ရမည်။ အသေးစိတ်ခွဲရမည်ဆိုလျှင်တော့ ရောဂါအမျိုးပေါင်း ထောင်ချီ၍ နေပေမည်။

ယင်းရောဂါ အမျိုးပေါင်း မြောက်မြားစွာထဲမှာ ဘယ်ရောဂါသည် အဖြစ်အပျက်ဆုံးလဲ စူးစမ်းကြည့်သည့်အခါ ရောဂါတစ်ခုက ချွန်၍ထွက်လာသည်။

နလုံးရောဂါလား။

သွေးတို'ရောဂါလား။

အစာအိမ်ရောဂါလား။

မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သူ့ကြောင့် နလုံးမှာလည်း ထိခိုက်နိုင်သည်။ သွေးလည်း တိုးသွားနိုင်သည်။ အစာလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်မှာလည်း ထိုးအောင့်နာကျင်သွားစေနိုင်သည် ဆိုသောရောဂါမျိုး။

သည်ရောဂါကို စိတ်အကြောင်၊ရင်းခံ၍ ဖြစ်သော ရောဂါ (Psychosomatic Illness) သို့မဟုတ် (Psychosomatic Disorder) ဟူ၍ ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။ အကြောင်'ရင်းခံက စိတ်မှလာသည်။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်၌ ရောဂါလက္ခဏာအထင်အရှား ဖြစ်ပေါ်သည်။

အမေရိကန်ပြည်တွင် တစ်နေ့တစ်နေ့ ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ ရောက်ရှိလာကြသည့် လူနာများအနက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ၎င်းရောဂါဒဏ် ခံလာရသူများ ဖြစ်သည်ဟု ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဂျန်၊အေ၊ရှင်ဒလာက ဆိုပါသည်။ တချို့ဆေးရုံများမှာဆိုလျှင် ကိန်းဂဏန်းက သည်ထက် အများကြီးပိုသည်ဟူ၍ သူက ဆိုသည်။ သည်ရောဂါသည် လူမျိုးမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး၊ အလုပ်အကိုင် ဘဝအဆင့်အတန်းမရွေး လူတိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ ဆရာဝန်တွေ စမ်းသပ်ရခက်သည်၊ ကုသရတာလည်း စရိတ်စက ကြီးသည်ဟု ၎င်းက ထပ်ဆင့်မှတ်ချက်ချပါသည်။

သည်ရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်သနည်း မေးလျှင်မူ နေ့စဉ် ရင်

ဆိုင်ကြိုတွေ့ရသည့် လူမှုဘဝပြဿနာများဒဏ်ကို မခံနိုင်၍ ဖြစ်သည်ဟု ဖြေရပေမည်။

ပုလဲသောကများ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းများနှင့် ဘေးဒုက္ခများ။

လူမှုနိလျှင် သည်အရာတွေနှင့် မလွဲမသွေ တွေ့ကြုံခံစားရမည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် တချို့လူများမှာ သည်ဟာတွေ သူများထက် ပိုများသည်။ အပူတွေ ဒုက္ခအကျပ်အတည်း တွေ ဖိစီးမှု လွန်ကဲလာလျှင် ၎င်းလူ၏ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှု ဆိတ်သုဉ်းပြီး အမြဲစိတ်မသက်မသာ ဖြစ်ကာ ယင်း၌ အကြောင်းရင် ခံသည့် ကိုယ်ကာယဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

### ရောဂါဖြစ်မည့် လူသုံးမျိုး

စိတ်အကြောင်းရင်ခံ ရောဂါ ဖြစ်ပွားကြသူများကို အကြမ်းမျဉ်း သုံးမျိုးခွဲ၍ ရသည်။

တစ်မျိုးမှာ လောကကြီးကို အဆိုးဘက် အပျက်ဘက်မှချဉ်း အမြဲမြင်တတ်သူမျိုး ဖြစ်သည်။ ဥပမာ၊ ဦးစံဆိုသော လယ်သမားတစ်ဦး ဆိုပါစို့။ သူက စပါးစိုက်သည်။ သူ့စပါးခင်းကြီးက ကောက်နှံတွေ ပြီးအက်ကာ အလွန်နှစ်သက်စရာကြီး ဖြစ်သည်။ ဒါကိုကြည့်ပြီး မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ့အား၊ 'ဦးစံ၊ ခင်ဗျား စပါးခင်းကြီးကတော့ အရမ်းလှတာပဲဗျာ၊ အားရစရာကြီး' ဆိုတော့၊ ဦးစံက 'အလကားပါဗျာ၊ ရိတ်ချိန်မတိုင်ခင် ငှက်အုပ်ဝှင်စားတာနဲ့ ကုန်မှာ' ဟု ဆိုသည်။

သို့သော် စပါးတွေက သူထင်သလို မပျက်စီး၊ ကောင်စွာ ရိတ်သိမ်း၍ ရလိုက်သည်။ စပါး ရောင် ပြီး သည်အချိန် မိတ်ဆွေက တွေ့၍ မေးပြန်တော့၊ 'အင်၊ ကောင်.ပါတယ်ဗျ၊ ရိတ်လို့ ရ ပါတယ်၊ ဈေးလဲ ရပါတယ် ဒါပေမဲ့ ဒီနှစ်ရတာ နောက်နှစ် ဒုက္ခရောက်ဖို့အတွက်ပဲဗျ၊ စပါးတွေ ဒီလောက်သိ ပြီ တဲ့နောက်မှာ မြေကြီးက သြဇာဓာတ် ခန့် ပြီးပေါ့ဗျာ၊ မြေသြဇာဖို့ အမျှကြီး အကုန်ခပြီး မထည့်လို့ကတော့ နောက်နှစ် သွားပြီပဲ' ဟု ဆိုလေသည်။

ဦးစံတို့လိုလူမျိုးသည် တစ်နေ့သောအခါ စိတ်အကြောင်းရင်ခံ ရောဂါတစ်ခုခု မချရမည့်လူမျိုး ဖြစ်သည်။ ရောဂါရပြီ ဆိုလျှင်လည်း သူများထက်ပြင် ထန်ကာ တစ်သက်လုံး ဂီလာနဖြစ်သွားဖို့ များပေသည်။ သူတို့ကို ကူညီနိုင်ဖို့ မလွယ်။

ဒုတိယအုပ်စုထဲမှာတော့ လူအတော်များများ ပါသည်။ ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေလည်း သည်အုပ်စုထဲမှာ ပါနိုင်သည်။ သည်လူတွေက အစိုးရိမ်အကြောင့်ကြွကြွသူများ။ ပူစရာမရှိ ရှာကြံပူနေတတ်သူများ။ ကိုယ်နှင့် တိုက်ရိုက်ပတ်သက်တာထဲက ပူစရာတစ်ခုမျှ ခေါင်းထဲဝင်မလာလျှင် လမ်းထိပ်က ကောင်မလေး အိမ်ပြန်နောက်ကျသည့် ကိစ္စကို တွေးပူမည်။ ဒီပုံစံအတိုင်း သွားနေရင် ဒီကောင်မလေးတော့ တစ်နေ့ဒုက္ခရောက်မှာပဲ စသည်ဖြစ်။

တတိယအုပ်စုကတော့ တကယ်ကအကြောင်းမလှ၍ဖြစ်စေ မိမိ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပုံ နေရာမကျခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်စေ

ပြဿနာအခက်အခဲ အစစ်များ ရင်ဆိုင်ကြရသူတွေ ဖြစ်သည်။  
ဥပမာ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ၊ စီးပွားရေး ပြဿနာ။

တတိယအုပ်စု လူများသည် စိတ်အကြောင်း ရင်ဆိုင်ရောဂါ ဖြစ်  
ပါက၊ ကုသရလွယ်ကူလေ့ရှိသည်။ ဒုတိယအုပ်စု လူများကမူ သူ  
တို့ဆက် ကုရနည်းနည်းပိုခက်ပြီ ၊ ပထမအုပ်စုကတော့ ရောဂါ  
ပျောက်ဖို့ အခက်ဆုံးလူများ ဖြစ်သည်။

### စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြံ

စိတ်၌ဖြစ်သည့် ပူပင်သောကနှင့် ဒုက္ခအခက်အခဲများသည်  
ခန္ဓာကိုယ်၌ ရောဂါဘယများ မည်သို့မည်ပုံဖြစ်ပေါ်စေပါသနည်း။

သည်အချက်ကိုသဘောပေါက်လိုက စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ  
ဖြစ်ပေါ်ချိန် ခန္ဓာကိုယ်တွင် မည်သို့သောအပြောင်းအလဲများ ပေါ်  
ပေါက်သနည်း ဟူသည်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်၏။

ဥပမာ-ဒေါသ။

လူတစ်ယောက် ဒေါသထွက်သည်ကို အမူအရာမြင်ရုံဖြင့် ကျွန်  
တော်တို့ သိနိုင်ကြ၏။ မျက်နှာကြီး နီလာမည်၊ မျက်လုံးက ပြူး  
လာမည်၊ ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းလာမည် တစ်  
ကိုယ်လုံး တဆတ်ဆတ်တုန်လာမည်။ သည်ဟာတွေသည် ဒေါသ  
တည်းဟူသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပေါ်  
ပေါက်သည့် အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်သည်။ ဒေါသဒဏ်ကို ခန္ဓာ  
ကိုယ်က ခံရသည့်သဘော။

သည်လိုပဲ။ ရက်သောစိတ်ကြောင့် ရုတ်တရက် မျက်နှာရှိသွေး  
ကြောလေးတွေ ကျယ်ကာ မျက်နှာတစ်ခုလုံး သွေးရောင် လျှမ်း  
သွားနိုင်သည်။

အလားတူ သွေး၊ အညစ်အကြေး စသည့်အရာတို့ကို မြင်၍  
ဖြစ်ပေါ်သော စက်ဆုပ်ရွံရှာစိတ်ကြောင့် အစာအိမ်ကြွက်သားတွေ  
ကျုံ့ညစ်ကာ ဝေါ့ခနဲ ထိုးအန်ချစေသည်။

အလားတူ တစ်စုံတစ်ရာကိုမြင်ကာ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သော  
စိတ်ကြောင့် နှလုံးသွေ လှည့်ပတ်မှုများ ကမောက်ကမဖြစ်ကာ  
ဦးနှောက်သို့ သွေးအရောက်နည်းသွားသဖြင့် ရုတ်တရက် သတိ  
လစ် မေ့မျောခြင်း ဖြစ်ရသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုများက ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် အဲသလို သက်ရောက်မှု  
တွေ ရှိသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြင်ထန်လျှင် သက်ရောက်မှုက  
ရုတ်တရက် အထင်အရှားဖြစ်မည်။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုက သိသိ  
သာသာ ပြင်ပြင်ထန်ထန် မဟုတ်၊ တအံ့နေ့အံ့ ဖြစ်နေတာမျိုး  
ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက်မှုကလည် ရေရှည်စွဲကာ  
တစ်ခုချင်း ဖိစီးလာတာမျိုး ဖြစ်တတ်သည်။

**အဓိက သက်ရောက်လေ့ရှိသည့်**

**အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ**

စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေသည် များသောအားဖြင့် ကြွက်သား  
များကို အနှောင့်အယှက်ပေးတတ်ကြသည်။

ကြွက်သား တောင့်တင်းမှု။

သင့်လက်ကို တအားကြီးမဟုတ် ခပ်တင်းတင်းလေးပဲ ဆုပ်ထားကြည့်ပါ။ အတော်ကြာလျှင် လက်တစ်ချောင်းလုံး တောင့်တင်းလာလိမ့်မည်။ သည်ထက် အချိန်ကြာသော် ကိုက်ခဲနာကျင်လွှာပြီး လက်ကို ပြန်ဖြေလျော့လိုက်ပြီး သည့်နောက်တွင်ပင် တော်တော်နှင့် နာကျင်မှုမပျောက်တာ တွေ့ရလိမ့်မည်။

တအံ့နွေးနွေး စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေသူတွေသည် အဲသည်သဘောမျိုး ဝေဒနာခံစားရတတ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အများဆုံး ခံရတတ်သည်က လည်တိုင်နှင့် ပခုံးနှစ်ဖက် အဆုံတစ်ဝိုက်က ကြွက်သားများ ဖြစ်သည်။

အဲသလိုထိခိုက်ခံစားရသည့်နောက် ကြွက်သားတစ်ခုက အစာရေမျိုရှိ ကြွက်သားများ ဖြစ်သည်။ အစာရေမျိုအပေါ်ပိုင် ကြွက်သားများ တောင့်တင်းကျုံ့ညစ်သည့်အခါ လည်ပင်းထဲတစ်ခုခု နှင်နေဆို့နေသလို ခံစားရတတ်သည်။ မျိုချ၍ မကျ။ သို့သော် ကျသွားစရာပစ္စည်းလည်း လည်ချောင်းထဲမှာ မရှိ။ ကင်ဆာလား၊ ဘာလား တွေးတောပူပင်ကာ နောက်ထပ်ရောဂါတွေ ထပ်ဆင့်ပွားစေမည့် ဝေဒနာမျိုး။

အစာရေမျိုအောက်ပိုင်း ကြွက်သားများ တောင့်တင်းကျုံ့ညစ်သည့်အခါတွင်တော့ ဝေဒနာက ရင်ညွန့်နားမှ ခံစားရသည်။ မအိမလည်ဖြစ်မည်။ ထိုးသလို အောင့်သလို နာသလိုဖြစ်မည်။ အစာအိမ်ရောဂါလား၊ ဘာလား တွေးထင်စရာ။ တစ်ခါတစ်ရံဆို လျှင်အစာအိမ်အနာရှိသူများလိပ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိုးအောင့်



မာကျင်တတ်သည်။ သို့သော် ဓာတ်မှန်စိုက်ကြည့်လျှင်လည်း အနာတွေ့ရလိမ့်မည်မဟုတ်။

သည်လိုဝေဒနာသည်မျိုး နမူနာပြပါမည်။

ကုန်ခြောက်ရောင် သည် ဈေးသည်တစ်ယောက်။ သူ ဗိုက်အောင့်ပုံက အစာအိမ်နာသမားများနှင့် တစ်ထေရာတည်း။ သို့သော် သူ့အစာအိမ်မှာ အနာမရှိ။ သည်ကိစ္စ ဆရာဝန်က ရှင်းပြသည်ကို သူတော်တော်နှင့် လက်မခံ။

သူ့မှာ ဈေးဆိုင်ပြိုင်ဘက်တွေ ရှိသည်။ မိန်းမက အမြဲတကျီ ကျီလုပ်တတ်သည့် မိန်းမ။ သားတစ်ယောက်ကလည်း အတော်ဆိုနေသည်။ အဲဒါတွေ တစ်ဖက် ဗိုက်အောင့်တာ တစ်ဖက်နှင့် ဆိုတော့ သူတကယ်စိတ်ညစ်နေရသည်။ သို့သော် သူ့မှာ ငါးများသည် ဝါသနာလေး ရှိသဖြင့် အချိန်အား ရလျှင် သူ့ငါးများထွက်သည်။ အိမ်မှာနေလျှင် ဗိုက်မအောင့်သည့်နေ့ မရှိသော်လည်း ငါးသွားများချိန်မှာတော့ လုံးဝ အကောင်း။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ချက်ချင်း ပြန်အောင့်သည်။

အဲသည်အနေအထားကို ကိုယ်တိုင် တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ် သတိထားမိပြီးတော့မှ မိမိဗိုက်အောင့်ခြင်းသည် အစာအိမ်နာကြောင့်မဟုတ်၊ အိမ်က ပြဿနာတွေ့ဒဏ် မခံနိုင်သောကြောင့်ပါတကားဆိုတာ သူ သဘောပေါက်သွားသည်။

### ဧကန်သွေးကြော အရေပြား

တချို့လူများကျတော့ အူမကြီး၏ နံရံရှိ ကြွက်သားများ ကျုံ့ညှစ်မှု ဖြစ်တတ်ကြသည်။

အူမကြီးအထက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်လျှင် သည်းခြေအိတ်ရောဂါ တစ်စုံစုံဖြစ်သလား ထင်ရလောက်အောင် အပြင်းအထန် နာကျင်တတ်သည်။

အူမကြီး အောက်ပိုင်း၌ ဖြစ်လျှင်မူ ဝေဒနာက အူအတက်ရောင်ရောဂါနှင့် ဆင်တူယိုးမှား ရှိတတ်သည်။ ဆရာဝန်များအနေနှင့်တော့ ခွဲခြားနိုင်ကြပါသည်။

အစာလမ်းကြောင်း ကြွက်သားများအပြင် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ထိခိုက်ရသည့် အခြားကြွက်သားများကတော့ သွေးကြောများမှာ ရှိသည့် ကြွက်သားမျှင်များ ဖြစ်သည်။

‘ငါက အိတ်ထဲ ပိုက်ဆံတစ်ထောင် ကိုးရာ မရှိရင် ခေါင်းကိုက်တတ်တယ် ခေါင်းကလဲ နေ့တိုင် ကိုက်တာပါပဲကွာ’ဟု အချို့နောက်ပြောင်ပြောတတ်ကြရာ ဤသည်မှာ တကယ်ဖြစ်တတ်သည့် သဘာဝကို ပြောခြင်း ဖြစ်၏။ ပိုက်ဆံမရှိ၍ စိတ်ညစ်ရခြင်း၊ ပူပန်ရခြင်းဒဏ်သည် ဦးခေါင်းအတွင်းနှင့် အပြင်ရှိ သွေးကြောကြွက်သားများပေါ်သို့ ကျရောက်သည့်အခါ ယင်တို့ ကျုံ့ညှစ်ခြင်းကြောင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို ခံစားရလေသည်။

တစ်ဖန်၊

( စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် အရေပြားမှာ အနာအဆာဖြစ်နိုင်သည် ဆိုလျှင် အံ့သြမိကြလိမ့်မည်။ မအံ့သြပါနှင့်။ အရေပြားရောဂါက

ဆရာဝန်ထံ ရောက်ရှိလာသည့် လူနာတို့၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သည် ပင် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း စိတ်အနှောင့်အယှက် များခြင်းတို့ကြောင့် အရေပြားမှာ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သည့် အနာရောဂါများကို လာရောက်ပြသကြသူများဖြစ်သည်။ Neurodermatitis ဟုခေါ်သည့် စိတ်အကြောင်းရင်းခံ အရေပြားရောဂါများသည် မိန်းမများ၌ အထူးသဖြင့် လည်ကုပ်တွင် ဖြစ်တတ်၍ ယောက်ျားများတွင်မူ ခြေထောက်အောက်ပိုင်း၌ အဖြစ်များသည်ဟု ဆိုပေသည်။

ကြွက်သားကျုံ့ညစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် ဝေဒနာများအနက် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းသည်လည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်၏။ ရင်ဘတ်ခံရရှိ အချို့သော ကြွက်သားများ၊ အထူးသဖြင့် လက်ဝဲဘက်အခြမ်း ကြွက်သားများ ကျုံ့ညစ်ခြင်း ဖြစ်သည့်အခါ ကျန်းမာရေးအသိနည်းနည်းရှိသော လူအတော်များများပင် လက်ဝဲဘက်ဆိုတာ နှလုံးရှိတဲ့ဘက်ပဲ၊ နှလုံးရောဂါများလား မသိဘူးဟု အစိုးရိမ်လွန်ကာ ဆရာဝန်ထံ ပြောမိတတ်ကြသည်။ )

### အစရှိနလင်

မတော်တဆ ကားတိုက်ခံရမလို အထိတ်တလန့် ဖြစ်ရသည့် အနေအထားမျိုးတွင် သင်ဘာဖြစ်သနည်း။ သတိထားကြည့်ပါ။

အသက်ရှူမြန်လာမည်။ ရှိက်၍ ရှူမိမည်။ ရင်ဘတ်က တဒိန်းဒိန် ခုန်မည်။ ပြီး မူးသလို ဝေသလိုဖြစ်သွားမည်။

ဒါတွေအားလုံးသည် သင့်စိတ်ထဲ ရုတ်တရက် ကြောက်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာသည့် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း အပြောင်းအလဲတွေ

ဖြစ်သည်။ သည်ကိစ္စတွင် အဓိကဆောင်ရွက်သူက အာရီနလင် ဟူသော ဟိုမုန့် ဓာတ်ဖြစ်သည်။ ကြောက်သောစိတ်က ကျောက် ကပ် နှစ်ခုထိပ်ရှိ အာရီနယ် ဂလင်းများကို သွား၍ ခွဲဆွဲသည်။ သည်အခါ ၎င်းဂလင်းများက အာရီနလင်ဓာတ်များကို သွေးကြော များထဲ ထုတ်လွှတ်ပေးလိုက်သည်။ အာရီနလင်ဓာတ် နှလုံးကို လှည့်သည့်အခါ နှလုံးက တအားထစွန့်သည်။ အသက်ရှူယန္တရား ကို ထိန်းချုပ်သည့် ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်း သို့ ရောက်သော် ဈက် ဈင်း အသက်ရှူနှုန်း ဖြန့်လာသည်။ ဦးနှောက်သို့ သွားသည့် သွေး ကြောများကို ခွဲဆွဲသော် ၎င်းသွေးကြောများ ကျုံ့ကျဉ်းသဖြင့် ဦးနှောက်သို့ သွေးအရောက်နည်းသွားပြီး လူက မူးဝေဝေ ခံစားရ သည်။

ကြောက်စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပြောင်းအလဲတွေ သိသိသာသာ ပေါ်ပေါက်နိုင်သလို ဒေါသစိတ်ကြောင့်လည်း ကိုယ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေ အပြင်းအထန် ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။

အင်္ဂလိပ်ဆေးပညာရှင်ကြီး ဂျွန်ဟန့်တားမှာ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ ရှိသည်။ ရောဂါရှိတာ သိသလို သူ စိတ်ကိုလည်း သူသိ သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သူ့ကိုယ်သူ ဟောကိန်းထုတ်သည့်ပမာ 'ငါ့ကို ဒေါသထွက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့' ပထမဆုံးကောင်ဟာ ငါ့ ကို သတ်မယ့်ကောင်ပဲ' ဟူ၍ သူ ပြောလေ့ရှိခဲ့သည်။ နောက်၌ သူ ပြောသည့်အတိုင်း တကယ်ပင် ဖြစ်ခဲ့၏။ ဆေး ဘက်ဆိုင်ရာဆွေး နွေးပွဲတစ်ခုတွင် အချေအတင် ငြင် ခုံရင်း သူ ဒေါသမထိန်း နိုင် ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ ဒေါသစိတ်က နှလုံးသွေးကြောကြွက်သားများ

ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ကျုံ့ညစ်ခြင်း ဖြစ်စေခဲ့ရာ ယင်းဒဏ်ချက်ဖြင့် ပင် အသက်သေဆုံးခဲ့ရသည်။

### ဘယ်လိုကာကွယ်မည်လဲ

စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါသည် အများအပြားမှာ သွားသွား လာလာနှင့် ဝေဒနာခံစားနေရသူများ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆေးရုံ တက်နေရသူတွေ၏ ကိန်းဂဏန်းက မနည်း။ အလားတူ၊ အိမ် မှာပဲ လူမမာကြီးလုံးလုံးဖြစ်ကာ အိပ်ရာထဲ လဲနေသူတွေလည်း အမြောက်အမြား။

အဲသည်လူစုတွေထဲ မပါချင်လျှင် လုပ်ဆောင်ရန် အဓိက အချက်က ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ထိန်းကျောင်းပြုပြင်ဖို့ ဖြစ်သည်။ စင်စစ်တက္ကသိုလ်တိုင်း ကောလိပ်တိုင်းတွင် 'ဘဝနေနည်း အတတ် ပညာ' ဟူသော ဘာသာရပ်တစ်ခု ပို့ချပေးရန် သင့်၏။ ကိုယ့်ကို ကိုယ် နှိပ်စက်မည့် စိတ်သဘောထားမျိုးတွေကို ထိန်းသိမ်း ဖယ် ရှားတတ်အောင်၊ ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်တတ်အောင် ကျောင်းသားဘဝကတည်းက သင်ကြားပေး လိုက်သင့်၏။

သည်လို သင်ပေးရုံနှင့် လူတစ်ယောက် တစ်သက်လုံး စိတ် ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်သွားနိုင်မည်လား မေ့စရာရှိသည်။ အဲ သည်လောက်ကြီးတော့လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ အထူးပြော စရာလိုမည်မထင်ပါ။

သို့သော် ဘဝမှာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နေထိုင်တတ်ရေး

အတွက် သတိပြုအပ်သည့်နည်းလမ်း၊ အကြံပြုချက်တစ်ချို့ကို လိုက်နာကျင့်ကြံမည်ဆိုက အများသူငါထက်တော့ စိတ်ချမ်းသာမှု ရကာ စိတ်ကြောင်းရင်းခံရောဂါများနှင့်လည်း ကင်းဝေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

### သတိပြုရန် အချက်များ

**ပထမ။** ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အစစ်အကြာမလွန်ပါနှင့်။ အမြဲ အပြစ်ရှာ အနာရှာကာ အသေအဖွဲ့ချို့ယွင်းချက်ကလေးများ အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်မနေပါနှင့်။

**ဒုတိယ။** ။ ကိုယ်လုပ်ရသည့် အလုပ်ကို ခင်တွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် ကိုယ် ခင်တွယ်နိုင်မည့် အလုပ်မျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။

မည်သူမဆို လောကကြီးမှာ သင့်တင့်သော တစ်နေရာရလိုလျှင် အလုပ်တစ်ခုခုတော့ လုပ်ရမည်သာဖြစ်သည်။ အလုပ်ဆိုသည့်က စိတ်မပါလျှင် ပင်ပန်းလေးလံလှသလောက် စိတ်ဝင်စားသူ ဝါသနာပါသူအတွက်မူ လုပ်ရခြင်းသည်ပင် ပျော်စရာတစ်ခု ဖြစ်နေတတ်သည်။ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် ခင်တွယ်သည့်အခါ အလုပ်ကြောင့် ဖြစ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုမျိုး အလွန်နည်းပါးသွားမည် ဖြစ်သည်။

**တတိယ။** ။ အပန်းဖြေစရာ 'ဝါသနာ' တစ်ခု ရှိပါစေ။ တာဝန်မရှိ ငွေကြေးလည်း မျှော်ကိုးစရာမလိုသည့် အလုပ်တစ်ခုခု။ ဥပမာ-ငါ များခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း။ အလုပ်စားပွဲမှာ တစ်နေ့ကုန် ထိုင်ရ၍ ညောင်းညာသူသည် ညနေဘက် စိတ်လက်ပေါ့ပါး

စွာ လမ်းလျှောက်ထွက်လိုက်ရသည့်အခါ အလုပ်ခွင်မှကိုယ်စိတ် ပင်ပန်းမှုတွေ လွင့်ပါးပျောက်ကွယ်သွားနိုင်မည်။

**စတုတ္ထ။ ။** လူတွေကို နားလည်တတ် နစ်သက်တတ်ပါ။

သူတစ်ပါးကို မကျေမနပ်ဖြစ်ရတာ၊ ငြို့ထား၊ တေးထား၊ ရတာ တွေသည် ပင်ပန်းဆင်းရဲစေသော အကြောင်းများသာဖြစ်သည်။ စိတ်ပင်ပန်း သလို ကိုယ်ခန္ဓာမှာလည်း ထိခိုက်ချွတ်ယွင်းမှုတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

ဆေးရုံတက်ရသည်အထိ မကျန် မမာဖြစ်လာသူတစ်ဦးကို စိစစ်သည့်အခါ သူ၌ ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အဓိက အကြောင်း သည် ရုံးမှာ အတူအလုပ်လုပ်သူတစ်ဦးကို ကြည့်မရ သောကြောင့် ဆိုသောအချက်သာဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ကျုပ် အဲဒီလိုခေါင်းဖြိုးပုံ မကြိုက်ဘူးဗျာ၊ လေတချွန်ချွန် လုပ်နေတာ ကြည့်မရဘူးဗျာ၊ စကားပြောရင် ဒီလိုဗျ၊ ဒီလိုဗျနဲ့ ပြောတာ ကျုပ်နားကြားပြင်းကတ်တယ်ဗျာ' စသည်ဖြင့် သူပြော ပြသည်။ ဆက်ပြီး စိစစ်ကြည့်တော့ သူမကြိုက်တာ အဲသည်လူ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်။ အဲသည်လူလောက် မဟုတ်သော် လည်း သူနှင့် ဆက်ဆံရသမျှ အခြားလူများကိုလည်း အနည်း နှင့် အများ သူမကြိုက်။ အိမ်မှာလည်း အဖေကို စိတ်တိုင်းမကျ။ အဖေကို မကျေနပ်၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေကို သဘောမကျ။

သည်လိုလူမျိုးကတော့အမြဲစိတ်ဖိစီးကာ စိတ်ကြောင်ရင်းခံ ရောဂါ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ရနေမည်သာ ဖြစ်သည်။

လောကကြီးမှာ နေလျှင် လူတွေနှင့် ဆက်ဆံရမည်။ အဲသည်

လူတွေကို မချစ်နိုင်လျှင်ပင် အပြစ်ချည်း၊ မြင်မနေတတ်ဖို့တော့ ကြို.စားရပေမည်။

**ပဉ္စမ။** ။ မိမိပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း မရှိသော အခြေအနေ မျိုးကို အလိုက်သင့် ခံယူတတ်သည့် စိတ်ဓာတ် မွေ့ မြူပါ။

လူဆိုသည်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နေရ၏။ ပတ်ဝန်း ကျင်မှာ လူတွေ ရှိ၏။ သဘာဝလောက ရှိ၏။ ရိုးရာအစဉ်အလာတွေ ရှိ ၏။ လွှမ်းမိုးနေသည့် လူမှုစနစ်တွေ ရှိ၏။ ဒါတွေမှာ ကိုယ် မကြိုက်တာ မနစ်သက်တာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဟု ထင်တာတွေလည်း ရှိမှာ မူချ ဖြစ်၏။

သင် မကြိုက်သောသူတွေ၏ အပြုအမူကို သင်ပြင်နိုင်သလား။ မကြိုက်သော စည်းကမ်းကလေးတွေ သင်ပြင်နိုင်သလား။ ဖြစ် နိုင်လျှင် ပြင်ပါ။ ပြင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ပြင်နိုင်စွမ်း မရှိ၊ ကြိုးစားဖို့ လည်း အားမရှိ ဆိုလျှင်တော့ သည်ဟာတွေနှင့် အလိုက်သင့် အလျားသင့် နေတတ်အောင် သင့်စိတ်ကို ပြုပြင်ရလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်လျှင် အခြောက်တိုက် သင်တစ်ယောက်တည်း ရောဂါ ဝေဒနာ ခံစားနေရလိမ့်မည်။

**ဆဋ္ဌမ။** ။ ဒုက္ခကို အကျယ်မချဲ့ပွားပါနှင့်။

သည်လောကကြီးထဲမှာ ဘယ်လောက် ကုသိုလ်ကောင်းသူ ဖြစ်ဖြစ် ဒုက္ခတစ်ခုတလေတော့ မလွဲမသွေ ကြုံဖူးကြရမှာ ဖြစ် သည်။ လင်သေသည်၊ သားသေသည်၊ ချစ်သူရည် စားနှင့် ကွဲ သည်၊ စာမေ့ပွဲ ကျသည်၊ လှောင်ထားသည့် ကုန်တွေ ရွံ့သည်၊ ရာထူးတိုးခံရသည့်အထဲတွင် မိမိ မပါဝင်။



တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ကံဆိုးမှု ကံကောင်းမှုမှာ အနည်းအများ ကွာခြားတာတွေတော့ ရှိပါလိမ့်မည်။ ကံစမ်းမဲနှိုက်တိုင်း သူချည် ပေါက်တာမျိုး သူ့ရပ်ကွက် မီးမလောင်၊ ကိုယ့်ရပ်ကွက်ကျမှ နှစ်ကြိမ်ဆက်လောင်သွားတာမျိုးလည်း ရှိပါလိမ့်မည်။ ဒါတွေက ကိုယ့် မမန်တီနိုင်သည့် ကိစ္စ။ သို့သော် မီးလောင်ခံရသူချင်းအတူတူ ဆုံးရှုံးတာချင်း အတူတူ ပစ္စည်းကျန်ခဲ့တာချင်းအတူတူတွင် တစ်ယောက်က မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြန်ထူထောင်သွားပြီ ကျန်တစ်ယောက်က တစ်သက်လုံး နာလန်မထူနိုင်ဖြစ်သွားရခြင်းမှာမူ ဒုက္ခကို ခံယူသည့်စိတ်ထားချင်း ကွာခြားသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ပထမလူသည် ဒုက္ခကို သိမ်းဆည်းမထားသောသူ။ သူ၌ မီးလောင်မှုသည် တစ်ရက်သာ ဖြစ်သည်။ မီးဒဏ်ကို တစ်ကြိမ်ပဲ သူခံရသည်။ ဒုတိယလူကား ဒုက္ခကို ပွားများထွေးပိုက်သူ ဖြစ်သည်။ သူ၌ မီးလောင်မှုသည် နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဖြစ်သည်။ သူသည် မီးဒဏ်ကို တစ်သက်လုံး ခံစားသွားရပေသည်။

**သတ္တမ။ ။** ရယ်ရွှင်စရာစကားမျိုး၊ သူတစ်ပါးနှစ်သက်စေမည့် စကားမျိုး ပြောတတ်သည့် အလေ့အထ မျေးမြူပါ။

လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်ပြီး သင် မနှစ်သက်မိတာတွေ ရှိမည်ပေါ့။ သည်ဟာကို နှုတ်က ဖွင့်ဟစရာမလိုပါ။ မဖွင့်ဟမိအောင် သတိပြုပါ။ ပြောမိက အကျိုးမရှိ၊ သူ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သလို၊ သင်လည်း သည်စကားမပြောမိကထက် ပိုစိတ်ညစ်ရမည် ဖြစ်၏။

ကောင်းသောစကားကို ဆိုတတ်ရန်သာ ကြိုးစားပါ။

နံနက်စောစောမှာ သာမန်လောက်ပဲ ခြုံလိမ် ပြင်ဆင်ထားသည့် စနီးသည့်ကို ကြည့်ကာ 'ငါ့မိန်းမကတော့ အပြတ် မိုက်တယ်ကွာ အိပ်ရာက ထတာနဲ့ မြင်ရတာ စိတ်ချမ်းသာစရာ' ဟု ပြောကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ သူ ခမ်းသာကြည့်နဲ့ သွားမည်။ သူ ကြည့်နူးလျှင် သင်လည်း စိတ်ချမ်းသာရပေမည်။

**အဋ္ဌမ။** ။ ပြဿနာတွေကို ရဲရဲရင်ဆိုင်ကာ တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်ချက် ချတတ်အောင် ကြိုးစားပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်ဟူသည် မှားသည်အခါ မှားမည်။ မှန်သည့်အခါ မှန်မည်။ မှန်လျှင် ပြီးပြီ။ အကျိုးရှိမည်။ အကယ်၍ မှားခဲ့လျှင်တော့ အမှား၏ဒဏ်ကို ခံရစရာ ရှိသည်။ သို့သော် မှားကြောင်း သိပြီးသည်နောက်တွင် မှန်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေး မျှော်လင့်နိုင်သေးသည်။ အခွင့်အရေး ရလျှင် အမှန်ပြန်ပြင်။ ပြီးပြီ။ သည်ပြဿနာ ခေါင်းထဲ မရှိတော့။ ကိုယ့်ကို မနှိပ်စက်နိုင်တော့။

ဆုံးဖြတ်ချက် မချဘဲ ရှောင်တောင်တောင် လုပ်နေသည့်အခါ ပြဿနာနှင့် လွတ်ကင်းမသွား။ ကိုယ့်ဘက်က အားမထုတ်သဖြင့် ပြဿနာက တစ်ဖက်သတ် စိမ့်သွားသည့် ဒဏ်မျိုးသာ ခံသွားရတတ်သည်။ ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်သာ မကျသည် ပြဿနာ ဆိုသည်က ခေါင်းထဲ ရောက်ပြီးလျှင် တိုးတိုးတစ်မျိုး ကျယ်ကျယ် တစ်ဖုံ ဦးနှောက်ကို နှောင့်ယှက်ခြောက်လှန့်နေတတ်သည်ဖြစ်

ရာ ဆုံးဖြတ်ရမှာကြောက်သူတွေသည် မြန်မြန်ဆုံးဖြတ်ပြီး မှာသွားသူတွေထက်ပင် ရေရှည်၌ ဒုက္ခရောက်ရမိ ဖြစ်ပေသည်။

• • •

ဤသည်က သည်ယနေ့ခေတ်လူတွေ အများဆုံး ခံစားနေကြရသည့် 'စိတ်ကြောင်းရင်ခံ ရောဂါဝေဒနာများ' နှင့်လွတ်ကင်းအောင် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။

သတိပြုလိုက်နာကြည့်မည်ဆိုက လိုက်နာနိုင်သည်နှင့်အမျှ သင်၌ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ပါးလာတာတွေ ရလိမ့်မည်။ တဖြည်းဖြည်း သင်သည်လောကကို အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းသော စိတ်ဖြင့် ရှုမြင်တတ်လာမည်။ သင်ကိုယ်တိုင် ရွှင်ပျလန်ဆန်းသကဲ့သို့ သင်နှင့် ဆက်ဆံရသူများကိုလည်း ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစေနိုင်လာမည်။

ဤသို့ဆိုလျှင်ကား သင်သည် လူ့ဘဝတွင် ချမ်းသာသုခ ပြည့်ဝစွာ နေထိုင်တတ်သူ လူတော်တစ်ယောက် ဖြစ်ပေပြီ။

◆ ◆ ◆

## တချို့လူတွေ ဘာကြောင့် အမြဲတက်ကြွရွှင်လန်းကြသလဲ \*

များမကြာမီက သိပ္ပံပညာရှင်တစ်စုနှင့် ကျွန်တော် တွေ့ရသည်။ သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ အသစ်တွေ ရှိချက်တွေသည် ကမ္ဘာကြီးကို မည်မျှ အခြေခံကျကျ ပြောင်းလဲပစ်လျက်ရှိကြောင်း သူတို့အားတက်သရော ပြောဆိုနေကြသည်။

ဆက်သွယ်ရေးပညာပါရဂူက ရပ်မြင်သကြား အစီအစဉ် ၂၀၀ ကို ဆံခြည်မျှင်၏ နှစ်ဆလောက်သာရှိသည့် ကေတယ်ကြို တစ်ချောင်းမှ တစ်ပြိုင်တည်း ထုတ်လွှင့်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြောကြားပြီး၊ နှုတ်ပေးပညာရပ်ကလည်း လေဆာရောင်ခြည်အစွမ်းဖြင့် မျက်စိ

---

\* မူရင်း ။ Arthur Gordon ၏ The Secret of Self-Renewal

ရောဂါများ မည်သို့ထူးခြားထိရောက်စွာ ကုသပေးနိုင်ပုံအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် တင်ပြပြောဆိုသည်။ ဤသို့လျှင် အရာဝတ္ထုများအတွင်း သိဝှက်ကိန်းအောင်းလျက်ရှိသည့် တန်ခိုးသတ္တိများကို လူသား၏ စွမ်းပကားဖြင့် အံ့ဩဖွယ် မော်ထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့ပုံအကြောင်းများမှာ ပြော၍မကုန်နိုင်အောင် ရှိနေသည်။

သို့သော် သူတို့ပြောကြသည့်အထဲတွင် ကဏ္ဍနယ်ပယ်တစ်ခုလုံးဝကွက်၍ ကျန်ရစ်နေသည်။ ယင်းကား လူသားကိုယ်တိုင်အတွင်း၌ သိဝှက်လျက်ရှိနေသည့် အသုံးမချရသော သော စွမ်းအားများကို မည်သို့ ထုတ်ယူမည်နည်း ဟူသောအကြောင်းရပ်ဖြစ်၏။

စင်စစ် ဤသည်သာလျှင် တကယ့်အရေးအကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်သည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း၌ပင် ထုတ်ယူသုံးစွဲခြင်းမပြုရသေးသည့် စွမ်းရည်တွေ အမြောက်အမြားစီ ရှိနေကြသည်။ ရံဖန်ရံခါ ကြံ့ကြိုက်တိုက်ဆိုင်သည့်အခါ အဆိုပါစွမ်းရည်သို့လှောင်ရုံများနှင့် ကျွန်တော်တို့ ချိတ်ဆက်မိတတ်ကြသည်။ သည်အခါမျိုးတွင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု တီထွင်မိတတ်နိုင်မှု ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုများ နိုးကြားကာ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ရုတ်တရက်တက်လာသလိုခံစားရတတ်သည်။ သည်နောက်တွင်မူ စွမ်းအားစီးကြောင်းက ပေါ်လာတုန် ကလိုပင် ရုတ်ခြည်းပျောက်ကွယ်ကာ နဂိုမူလအတိုင်းမထူးမခြား မထုံတက်သေး အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်သွားတတ်သည်။

သို့သော် ရှားရှားပါးပါး တချို့လူများ၌မူ ဇွမ်းအားစီးကြောင်၊ သည် တစ်သမတ်တည်း ပွင့်လင် စီ ဆင်.နေသလို ထင်ရတတ်သည်။ သည်လူတွေသည် သူများတကာထက် ပို၍အသက်ဝင် ရင်သန်သည်။ လုပ်ရှားတက်ကြွသည်။ အလုပ်အကိုင်တွေလည်း ပြီးစီးသည်။ သူတို့မှာ ဖျင်းရိငြိ ငွေ နေသည်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်လေ့ မရှိ။ စိတ်ဓာတ်ကျသည်ဆိုတာမျိုး လည်း မရှိသလောက် ရှားသည်။ သူတို့ကို ကြည့်ရသည်မှာ အမြဲသစ်လွင်လန်းဆန်းစေမည့် ဆေးနည်း တစ်ခု တွေ့ရှိထား သည်နှင့် တူလှသည်။

သို့နှင့်၊ သိပ္ပံပညာရှင်အုပ်စုနှင့် တွေ့ပြီးသည့်နောက်တွင် ကျွန်တော်မိတ်ဆွေများထဲမှ အမြဲရှင်သန်တက်ကြွသည့် ရှားပါးပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သူများကို စာရင် ချကြည့်မိသည်။ သည်စာရင်မှာ ကျွန်တော်ပြတ်ပြတ်သာသာ ထည့်သွင်းမိသူများက မန်ဟတ္တန်မှ ဓမ္မဆရာတစ်ယောက်၊ ရှိကာရှိမှ အာမခံ ကုမ္ပဏီအကြံ အကံတစ်ယောက်၊ ကိလိုရာဘီမှ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်တစ်ယောက်နှင့် ကျွန်တော်ဇာတိမြို့မှ အမျိုးသမီးကြီး တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။

သည်ပုဂ္ဂိုလ်လေး ဦး ထံ သွားရောက်ကာ သူတို့မှာ ရှိသည့် အမြဲသစ်လွင်လန်းဆန်း ရေ၊ ဆေးနည်းကိုတောင် ခမည်ဟု ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

### မန်ဟတ္တန်မှ ဓမ္မဆရာ၏ ကောင်မလေးပါး

မန်ဟတ္တန်မှ ကျွန်တော်မိတ်ဆွေ ဓရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးနှင့် သူ၏စာကြည့်ခန်းထဲမှာ တွေ့ဆုံရသည်။

• သူက ကျွန်တော်အမေးကို နားထောင်ပြီး နောက် တွေးတွေးဆဆ ပြောသည်။

‘လူတစ်ယောက် အမြဲသစ်လွင်လန်းဆန် နေဖို့ နိးကြား ရှင်သန်နေဖို့ဆိုတာ ဘာသာတရားနဲ့ဆိုင်တယ်၊ ဘာသာရေးဆိုတာ ဒါပဲ၊ ဒါကိုလုပ်နေတာ၊ ခင်ဗျားအခုပြောနေတာ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင် အကြောင်းပဲ၊ လူတစ်ယောက်မှာ တစ်စုံတစ်ရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နစ်သက်ထက်သန်မှုရှိဖို့ နိးကြားထကြွမှု လှုပ်ရှားရှင်သန်မှုတွေ ရှိနေဖို့ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင် လိုတယ်၊ ဒီအပြင် ကိုယ်ကျင့်တရား စောင့်ထိန်းနိုင်စွမ်း ရှိမရှိဆိုတာလဲ ဒီစွမ်းအင်ပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်၊’

‘ကိုယ်ကျင့်တရားဟာလဲ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင်ပေါ်မှာ မူတည်တယ်၊ ဟုတ်လား၊’

‘အမှန်ပဲ၊ လူတစ်ယောက် လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေ ကမောက်ကမဖြစ်နေတယ်၊ အပြုအမူတွေ ဆို သွမ် နေတယ်ဆိုတဲ့အခါမျိုးမှာ စိတ်ကြည်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအချိန်ကာလ ဒီလူ မှာ သူ့ပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်လောက်အောင် စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှိမနေဘူးဆိုတာ သွားတွေ့ရလိမ့်မယ်၊ လူက တကယ် ဆိုးလှတာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ခွန်အား နည်းပါးနေတာ၊ သူ့မှာ

မကောင် တဲ့စိတ်ထားထက် ငြီးငွေ့တာ၊ စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ က ပိုနေတယ်၊ လွမ်းမိုးနေတယ်၊'

'ဒါဖြင့် ဒီကိစ္စကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ၊'

သည်းလိုမေ တော့ သူက ပြီးသည်။

'လွယ်လင့်တကူ ကောက်ပေးတဲ့ အဖြေမျိုး တွေ ကျွန်တော် သိပ်မကြိုက်ဘူး ဗျာ၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် အကြံပြုပြောဆိုလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခွန်းတော့ ရှိပါတယ်၊ 'အခါအားလျော်စွာ ကောင်၊ ယူ ကုသိုလ် အရိပ်အောက်သို့ ရှိကျိုး ခိုဝင်ပါ' ဆိုတဲ့ စကား။ ကိုယ့် အကျိုးစီးပွားကို မကြည့်နဲ့ အနစ်နာခံပါ၊ စွန့်လွှတ်ပါ၊ ဒီလိုသဘော ကျွန်တော် ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တိုက်တွန်းတာက ကိုယ် ကျင့်တရား အရ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို အခါအားလျော်စွာ တမင်တကာ စဉ်းစားကြံဆပြီး လုပ်ကြည့်ဖို့၊ ဥပမာ လိုအပ်နေ သူ တစ်ဦး တစ်ယောက်ကို ကူညီဖို့၊ မှားယွင်းခဲ့တာတစ်ခုကို အမှန် ရောက်အောင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ဖို့ ရန်သူတစ်ယောက်ကို ခွင့်လွှတ် ဖို့ စသဖြင့်။ အဲဒီလို ဆောင်ရွက်လိုက်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုဟာ ကိုယ် ကျိုး တစ်စုံတစ်ရာ မပါလေ စိတ်ဓာတ်ရေးရာအရ ရလဒ် ကြီးမား လေပဲ၊'

'ဒီဆောင်ရွက်ချက်တွေက ကိုယ်စိတ်သစ်လွင်လန်းဆန်းဖို့ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင် ထက်မြက်ဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုမယ် လို့ ဆိုလိုတာလား၊'

'ဒါပဲပေါ့၊ ခင်ဗျား စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာ လောကကြံ့ ဆိုတာ လောကနီတိ လွမ်းမိုးရာ နေရာဌာနကြံ့ ပဲ



အဲဒီတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အပြုအမူများဟာ ဒီ လောကကြီးကို ထိန်းသိမ်းတည့်မတ်ပေးထားတဲ့ စွမ်းအားတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ရမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် အခါ အားလျော်စွာ ကောင်းတဲ့အမှုကို ပြုရင် ဒီအပြုအမူကြောင့် ကျွန်တော်တို့မှာ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအားသစ်တွေ ဝင်လာရမယ်။ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တဲ့ ကောင်းသော အမှုတွေကို သိနေ မြင်နေပါလျက် မပြတ်ငြင်းဆန်ရှောင်လွှဲနေမယ် ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး မူလသဘာဝများ အပါအဝင် အစစအရာရာတွေ နဲ့ ကဏ္ဍကောစ ဖြစ်ပြီး ရှိရင်းစွဲ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင်တွေ အမြဲပွန်းပဲ့ ပြန်းတီးနေလိမ့်မယ်။ လူတွေမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အပြုအမူတွေ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိရသက်သက် မဟုတ်ဘူး။ ဒီ အပြုအမူမျိုး မဆောင်ရွက်ရရင် မပြီးစီး မပြည့်စုံတဲ့ မူလသဘာဝ ကို ရှိနေတာ၊ ဒါကြောင့်မို့၊ အခါအားလျော်စွာ ကောင်းသောအမှုကို ပြုခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ် လန်းဆန်းသစ်လွင်မှုဆိုတာ တမင် တကာ ရှာမနေဘဲ သူ့အလိုအလျောက် ရောက်လာမယ်လို့ ကျွန်တော် ဆိုချင်တာ။'

### ဇာမဓံကုမ္မဏီအကြီးအကဲ၏ ထက်သန်ကြိုးစားလေ့ရှိသူ

ကျွန်တော်မိတ်ဆွေ ဇာမဓံကုမ္မဏီအကြီးအကဲနှင့် ရှိကာရီ စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်ကာ စကား

ပြောဆိုဖြစ်ခဲ့သည်။ သူက တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး၊  
ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသည့် လက္ခဏာ အပြည့်နှင့်။

‘အမြဲလန်းဆန်းသစ်လွင်နေစေမယ့် နည်းလမ်း၊ ဟုတ်လား’  
သူက ကျွန်တော့်အမေးကို ပဲ့တင်ထပ်သည်။ ‘အဖြေက ရှင်းပါ  
တယ်၊ သူတစ်ပါးဆီက ထက်သန်တက်ကြွစိတ်တွေ ကိုယ့်ဆီ  
ကူယူပွားများနိုင်အောင် ကြိုးစားပေါ့၊ ဒါပါပဲ၊’

သည်လိုပြောပြီး သူက ပိုက်ဆံအိတ်ထဲမှ သတင်းစာဖြတ်ပိုင်း  
ဟောင်းကလေးတစ်စကို ထုတ်၍ပြသည်။

‘ကျွန်တော့်ဆီက အရောင်းသမားတွေကို ကျွန်တော် ဒီစာ  
လေး မကြာခဏ ဖတ်ပြရတယ်၊ မိမိအလုပ်၌ ထက်သန်တက်ကြွ  
လျက် ရှိသူသည် ဘဝတစ်လျှောက် ဘယ်အရာကိုမျှ ကြောက်ရွံ့  
စရာမလို။ ဤကမ္ဘာရှိ အခွင့်အရေးမှန်သမျှသည် မိမိအလုပ်ကို  
စွဲလမ်းချစ်ခင်သူတို့ သိမ်းပိုက်ယူငင်ရန်အတွက်ပင် အသင့်စောင့်  
မျှော်လျက်ရှိ၏။’ တဲ့၊’

‘ဘယ်သူရေးတာလဲဗျ။’

‘ဆမ်ဂိုလ်ဗွင်ဆိုတဲ့ အမေရိကန် တွေ့ခေါ်ရင် တစ်ယောက်  
ရေးတာ၊ အီမာဆင်လဲ ပြောဖူးတယ်လေ၊ ‘ထက်သန်တက်ကြွ  
စိတ် မရှိဘဲ ကြီးကျယ်သော ဘယ်အရာကိုမျှ မရရှိနိုင်၊’ တဲ့၊ သိပ်  
မှန်တဲ့ စကားတွေဗျ၊ ထက်သန်တက်ကြွစိတ်မှာ မဖြစ်နိုင်ဘူး ထင်  
ရတာတွေ ပြစ်လာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ တန်ဖိုးသတ္တိ ရှိ  
တယ်၊ ထက်သန်စိတ်ဟာ လေးကန်ပင့်နွဲ့မှုကို ဓာတ်လွှားနိုင်တယ်  
စိတ်ကျအားငယ်မှုကို ဖယ်ရှင်းနိုင်တယ်၊ အလုပ်အကိုင်တွေ ပြီး

ဒီအောင် တောင်ရွက်နိုင်စေထယ်၊ ထက်သန်တက်ကြွစိတ်ရဲ့ ပိုပြီး အားရစရာကောင် တဲ့အချက်က အနီ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်ခြင်းပဲ။ ဒီအချက်ကို ကျွန်တော်ငယ်ငယ် အာမခံပေါ်လစီ အရောင်သမားလေးဘဝရှိစဉ်က စတွေ့ခဲ့တာပဲ။ ကျွန်တော့်အလုပ်က အိမ်ပေါက်စေ လည်ရောင် ရတာ၊ တစ်ခါတလေ အိမ် ၅၀ လောက် ဝင်ပေမယ့် တစ်အိမ်မှ မရောင် ရဘူး။ အဲဒီနေ့မျိုးမှာ ညဘက် အိမ်ပြန်ရောက်ရင် လူက စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ဘာမှလုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ကို မရှိတော့ဘူး။

'အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော် ဘော်ဒါဆောင်မှာ နေတာ အဲဒီဘော်ဒါမှာ ကျွန်တော့်ထက် အရင်ကတည်းက နေလာခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သုံးယောက်ရှိတယ်။ တစ်ယောက်က တံဆိပ်ခေါင်း စုတဲ့အလုပ်ကို သံသံမဲမဲ လုပ်တယ်။ နောက်တစ်ယောက်က ဘေ့စဘောကို အကြီးအကျယ် ဝါသနာပါတယ်။ နောက်တစ်ယောက်က ရိုက်ကစားပြီး တော်ဝန်ကို တူးတူး ခါးခါး မုန်တီးတယ်။ ဘာကြောင့် မုန်သလဲ ကျွန်တော် အမှတ်မရတော့ဘူး။ ဒီမြို့တော်ဝန်ကို မုန် မုန်တီးတီး ပြစ်တင်ဝေဖန်ခွတ်ချနေရတာကို သူအရမ်းကျေနပ်တယ်ဆိုတာပဲ ကျွန်တော်မှတ်မိတယ်။ ဘော်ဒါမှာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အမြဲတွေ့နေရတော့၊ အပြင်က ပြန်လာလို့ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောမိပြီး သူတို့ဝါသနာပါတဲ့ကိစ္စအကြောင် ရောက်သွားရင် ဒီလူတွေ ပြောမှက အရမ်းကို ထက်သန် တက်ကြွတာ၊ စိတ်ဝင်စားမှု အပြည့် ခစားချက် အပြည့်နဲ့ တကယ့်ကို တရှိန်ရှိန် တညီညီ ဆိုတာမျိုး ဆိုတော့ နားထောင်

တဲ့ ကျွန်တော့်ဆီကိုပါ။ သူတို့ထက်သန်မှုတွေ ကူးစက်ဖို့ဝင်လာတာပဲ။ စောစောက ကျနေတဲ့စိတ်ဟာ သူတို့နဲ့တွေ့ပြီးတဲ့နောက်မှာ ပြန်တက်လာတယ်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ သစ်လွင်လန်းဆန်းပြီး အာမခံပေါ်လစီတွေ ရောင်းဖို့ နီ.နီ.ကြားကြား ထထကြွကြွရှိလာပြန်တယ်။’

သည့်နောက် သူက ရှေ့သို့တိုးလာကာ စားပွဲနဲ့ပုတ်လျက် အားရပါးရပြောသည်။

‘ထက်သန်တက်ကြွတယ်ဆိုတာ တစ်ခုတစ်ရာအပေါ် အလေးထားနေတယ် တကယ်ဂရုတစိုက် လုပ်ဆောင်နေတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲဗျ အဲဒါကို ခင်ဗျား တခြားလူတွေဆီမှာသတိထားပြီး ကြည့်ပါ ကြည့်ရင် တွေ့လိမ့်မယ်၊ တွေ့ရင် သူတို့ဆီက မီးကို ကူးယူ၊ အဲဒီမီးပွားက စတင်ပြီး ခင်ဗျားဆီမှာထက်သန်တက်ကြွစိတ် မီးတောက်တစ်ခု ညှောက်ပွားလာလိမ့်မယ်၊’

### စိတ်ကုဆရာဝန်၏ ဆော့ညွှန်း

ဒင်ဗာမြို့တွင် စိတ်ရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့် ကျွန်တော် တွေ့ရသည်။ သူက သုခမိန်၏ နှိုင်းချိန်စဉ်းစားသော သွင်ပြင်မျိုးဖြင့် နားထောင်ကာ ပြန်၍စကားဆိုသည်

‘လူတွေမှာ ဖုံးကွယ်နေတဲ့ စွမ်းအားတွေ ရှိတာ အမှန်ပါပဲ။ ရုတ်တရက် အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးမှာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ ကာယစွမ်းအင်တွေ ကိုယ်ထဲက ထွက်ပေါ်လာတတ်တယ် ကားပျက်ထဲမှာ ပိတ်မိနေသူကို ကယ်ဆယ်နိုင်ဖို့အတွက် မော်တော်

ကား တစ်စီးလုံး တစ်ယောက်တည်းအားနဲ့ ရအောင် ဆွဲမတာ၊  
ကမ်းပေါ်နဲ့ တစ်မိုင်လောက်အကွာမှာ လှေမှောက်တော့ မအေးက  
ကလေးကိုပါ ဆွဲပြီး ကမ်းအရောက် ကူးတာ၊ ဒီစွမ်းအားတွေဟာ  
မသိစိတ်ဆိုတဲ့ သိုဝှက်ပုန်ခိုနေတဲ့ ဒိုင်နမိုထဲက ထွက်ပေါ်လာ  
တာပဲ၊ ကာယစွမ်းအားတွေနည်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင်တွေဟာ  
လဲ ဒီနေရာကပဲ ထွက်ပေါ်လာတယ်၊ ယေဘုယျ ပြောရရင် တီ  
ထွင် ဖန်တီးမှုစွမ်းရည် ထက်မြက်တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေဟာ  
လည်း သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်ကြားမှာ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်း  
မပြတ် ဖွင့်ပေးထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါပဲ၊

‘ဒါပေမဲ့ ဒီဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့က  
ဘယ်လိုဖွင့်ပေးနိုင်မှာလဲ၊’

သူက ရယ်သည်။

‘ဒီအတွက် သေလဲသေချာ လွယ်လဲလွယ်ကူတဲ့ နည်းလမ်း  
မျိုး တစ်ယောက်ယောက်က ရှာပေးနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ဒီကမ္ဘာ  
ကြီးဟာလဲ လုံးဝတစ်မျိုး ထူးခြားသွားမှာပေါ့ဗျာ၊ ခုထိတော့ အဲ  
ဒီလို ဆေးနည်းမျိုး ဘယ်သူမှ မပေးနိုင်ကြသေးဘူး၊ သို့သော်  
ကျွန်တော် အကြံပေးနိုင်တာ တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်၊ အဲဒါက၊  
‘ကိုယ့်အရိပ်အောက်က ကိုယ် ရုန်းထွက်ဖို့’ဆိုတဲ့ အချက်ပါ၊’

‘ဘာအဓိပ္ပာယ်ပါလိမ့်ဗျာ’

‘ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ပြစ်တင်တာမျိုး  
မလုပ်ပါနဲ့ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ၊ ကိုယ့်အပြစ်အနာအဆာတွေ  
ကိုယ့်မျိုးယွင်းချက် အားနည်းချက်တွေကိုချည်း အာရုံစိုက် လိုက်

ကြည့်မနေဘဲ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ ကောင်သော မှန်သော အောင်မြင်သော ကိစ္စတွေအတွက် အခါအားလျော်စွာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချီ မွမ်းဖို့ အမှတ်ပေးဖို့ဆိုတဲ့ သဘောပါ။ ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာကြတဲ့ လူတွေထဲမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အသုံးမကျဘူး အလကားကောင်၊ ဘာတစ်ခုမှ မဖြစ်မြောက်တဲ့ကောင်ဆိုပြီး ရွတ်ချပြောဆိုတဲ့ လူတွေ ဘယ်လောက်များတယ်ဆိုတာ သိရရင် ခင်ဗျား အံ့သြမယ်။ ဒီလူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အခုထက် နည်းနည်းပိုပြီး ကြင်နာမှု ပြုဖို့ လိုအပ်နေတယ်။ ကြင်နာမှုရှိလာမှ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ်တင်တဲ့ စိတ်တွေ အထင်သေးတဲ့ စိတ် နှိပ်ကွပ်စိတ်တွေ လျော့ပါးသွားမယ်။ ဒီစိတ်ထားတွေဟာ မသိစိတ်က စွမ်းအားတွေ စီးဆင်းလာမယ့် လမ်းကြောင်း ကို ပိတ်ဆို့နေတဲ့ အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားတွေပဲ။

‘ကျွန်တော် ဒီမနက်ပဲ အင်မတန် စိတ်ပျက်အားလျှော့နေတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောခဲ့ရသေးတယ်။ ကျွန်တော်က ပြောတယ်၊ ‘ကောင် ပြီ၊ ခင်ဗျားမှာ လုပ်တာကိုင်တာ အမှားအယွင်း ရှိခဲ့တာ မှန်တယ် ဒါပေမဲ့ မမှားဖူးတာ ဘယ်သူရှိသလဲ။ အခု ခင်ဗျားမှာ အမှားအယွင်းအတွက် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဒဏ်ပေးထားတာ သိပ်များလွန်းနေပြီလို့ ကျွန်တော်မြင်တယ်၊ ခင်ဗျားလိုပဲ လူအတော်များများ နှိုးပါတယ်။ တိုးတိုး တိတ်တိတ် ကန့်တိပြီး လူစွမ်းကောင်း လုပ်နေတဲ့လူတွေ၊ ခင်ဗျားက ကိုယ့်ကိုကိုယ် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့ ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ ခင်ဗျားရှာလို့ရတဲ့ငွေရဲ့ ဘယ်နှစ်ရာနိုင်နှုန်းကို ခင်ဗျားတစ်

အစိတ်အပိုင်းက လှုပ်ရှားလာတယ် နိ.ကြားထကြွလာတယ်၊  
ဒါပဲပေါ့၊ ဒါ ရိုးရိုးစင်းစင်း သဘောတရားပါပဲ၊’

‘ဒါပေမဲ့ လူအများစုအဖို့မှာတော့ အဲဒီလောက် မရိုးစင်းဘူး  
ခင်ဗျ၊’

‘ဒါကတော့ စိန်ခေါ်မှုကို သူတို့ လက်မခံလိုပဲ၊ ပါဝင် ယှဉ်  
ပြိုင်ဖို့ လှုံ့ဆော်လာတာကို သူတို့ ငြင်းဆန်ခဲ့ကြလို့ပဲ၊ ဥပမာ  
ဒေါ်ဒေါ်ကိုယ်တိုင် ဆိုပါတော့၊ အစတုန်းက သူတို့လိုပါပဲ ပတ်  
သက်ရမှာ ကြောက်တယ် မှားမှားယွင်းမှားစိုးရိမ်တယ် တလွဲတွေ  
လျှောက်လုပ်နေတယ်ဆိုပြီး သူများတကာက ဝေဖန်မှုကို တွေး  
ပူတယ်၊’

‘နောက်ကျတော့ ဘယ်လိုမှ ရှောင်နေဖို့ မသင့်တဲ့ တချို့ ကိစ္စ  
မျိုးတွေ ကြုံရတဲ့အခါ တစ်စွန်းတစ်စ ဝင်ပါရတယ်၊ အဲဒီမှာ  
တကယ်တမ်း ဝင်ပါပြီ ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒီအလုပ်ကို ပြီး  
မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအားတွေ စွဲမြဲမှု  
တွေ ခေါင်းမာမှုတွေ စသဖြင့် အရည်အသွေးအားလုံးဟာ အံ့သြ  
စရာကောင်းလောက်အောင် ကိုယ့်မှာလာရှိနေတာ ရုတ်တရက်  
ကြီး သွားတွေ့ရတယ်၊’

‘ဒီကိစ္စ သိပ်တက်ကြွစရာကောင်းတာ၊ ကိုယ့်အလုပ်တွေ ပြစ်  
မြောက် အောင်မြင်တာ တွေ ရတော့လဲ အရမ်းကို အားရကျေနပ်  
စရာဖြစ်ရတယ်၊ အဲဒီတော့ နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ့်အစွမ်းသတ္တိ  
ကို စိန်ခေါ်တာမျိုး ပေါ်ပေါက်တဲ့အခါ မနောင့်မနေဘဲ လက်ခံ  
ဖြစ်လာတယ်၊ စိန်ခေါ်ချက်ကို လက်ခံလိုက်တာနဲ့ စောစောက

အစိတ်အပိုင်းက လှုပ်ရှားလာတယ် နိ.ကြားထကြွလာတယ်၊  
ဒါပဲပေါ့၊ ဒါ ရိုးရိုးစင်းစင်း သဘောတရားပါပဲ၊’

‘ဒါပေမဲ့ လူအများစုအဖို့မှာတော့ အဲဒီလောက် မရိုးစင်းဘူး  
ခင်ဗျ၊’

‘ဒါကတော့ စိန်ခေါ်မှုကို သူတို့ လက်မခံလိုပဲ၊ ပါဝင် ယှဉ်  
ပြိုင်ဖို့ လှုံ့ဆော်လာတာကို သူတို့ ငြင်းဆန်ခဲ့ကြလို့ပဲ၊ ဥပမာ  
ဒေါ်ဒေါ်ကိုယ်တိုင် ဆိုပါတော့၊ အစတုန်းက သူတို့လိုပါပဲ ပတ်  
သက်ရမှာ ကြောက်တယ် မှားမှားယွင်းမှားစိုးရိမ်တယ် တလွဲတွေ  
လျှောက်လုပ်နေတယ်ဆိုပြီး သူများတကာက ဝေဖန်မှုကို တွေး  
ပူတယ်၊’

‘နောက်ကျတော့ ဘယ်လိုမှ ရှောင်နေဖို့ မသင့်တဲ့ တချို့ ကိစ္စ  
မျိုးတွေ ကြုံရတဲ့အခါ တစ်စွန်းတစ်စ ဝင်ပါရတယ်၊ အဲဒီမှာ  
တကယ်တမ်း ဝင်ပါပြီ ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒီအလုပ်ကို ပြီး  
မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအားတွေ စွဲမြဲမှု  
တွေ ခေါင်းမာမှုတွေ စသဖြင့် အရည်အသွေးအားလုံးဟာ အံ့သြ  
စရာကောင်းလောက်အောင် ကိုယ့်မှာလာရှိနေတာ ရုတ်တရက်  
ကြီး သွားတွေ့ရတယ်၊’

‘ဒီကိစ္စ သိပ်တက်ကြွစရာကောင်းတာ၊ ကိုယ့်အလုပ်တွေ ပြစ်  
မြောက် အောင်မြင်တာ တွေ ရတော့လဲ အရမ်းကို အားရကျေနပ်  
စရာဖြစ်ရတယ်၊ အဲဒီတော့ နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ့်အစွမ်းသတ္တိ  
ကို စိန်ခေါ်တာမျိုး ပေါ်ပေါက်တဲ့အခါ မနောင့်မနေဘဲ လက်ခံ  
ဖြစ်လာတယ်၊ စိန်ခေါ်ချက်ကို လက်ခံလိုက်တာနဲ့ စောစောက



ပြောတဲ့အတိုင်း အံ့ဩဖွယ် အရည်အသွေးတွေ စွမ်းအားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲ ဒါကြောင့်မို့ ထာဝစဉ်လန်းဆန်း တက်ကြွနေချင်ရင်၊ ဘယ်အရာဟာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်နေသလဲ လိုက်ကြည့်၊ ပြီးတော့ အဲဒါကို လုပ်၊ ဒါပဲပေါ့။’

• သူ စကားဆုံးတော့ ကျွန်တော်က၊

‘မစ္စကာရီလိုင်’၊ ကျွန်တော် စောစောက မေးခွန်းကို ကျွန်တော်တို့တိုင်းပြည်ရဲ့ မတူတဲ့ နေရာဒေသ လေးခုက လုပ်ငန်းသဘော ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးဦးကို မေးတဲ့အခါ အဖြေလေးမျိုး အခုကျွန်တော်ရပါတယ် ‘ဟူ၍ အစချီလိုက်ပြီး သူမအား အခြားပုဂ္ဂိုလ်သုံးဦး၏ အဖြေများကို ပြောပြသည်။’

ကျွန်တော်တင်ပြသည်များကို သေသေချာချာ နားထောင်ပြီးနောက် သုမထံမှ ကောက်ချက်တစ်ခု ထွက်လာသည်။

• ‘တစ်ယောက်စီ ပေးသွားတဲ့ အဖြေတွေက တကယ်တမ်း မကွဲလွဲကြပါဘူး စကားအသုံးအနှုန်းတွေသာ ကွာခြားတာ၊ ပြောချင်တဲ့ အချက်ကတော့ အတူတူပါပဲ။... ဒေါ်ဒေါ်အဘွား ပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်၊ ‘ဘဝကို ချစ်မြတ်နိုးပါ၊ ဘဝကလဲ ချစ်မြတ်နိုးမှုနဲ့ပဲ တုံ့ပြန်လာပါလိမ့်မယ်’တဲ့၊ ဒီစကားက သူတို့ ပြောခဲ့တာတွေ အားလုံးကိုလဲ ဖြည့်မီမှာပါ၊ ဒီစကားကို ဒေါ်ဒေါ်ကလေးဘဝကတည်းက ကြားဖူးခဲ့တာပါ၊ ဒီစကားဟာ နေရာတိုင်း ကိစ္စတိုင်းအတွက် အကျုံးဝင်ပါတယ်၊ မောင်ရင် ဒီလောက်ဆို ကျေနပ်ရောပေါ့။’ သူမက ပြုံး၍ ပြောသည်။

‘ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော် ကြိုးစားပါမယ်ခင်ဗျား၊’ ကျွန်တော်  
လည်း တုံ့ပြန်ပြီးကာ ကတိစကား ဆိုလိုက်ရပါသည်။



## ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး နေထိုင်တတ်ဖို့ \*

တီထွင်သူကြီး၊ သောမတ် အက်ဒီဆင်မှာ နယူးဂျာဆီပြည်နယ်၌ အလုပ်ရုံကြီးတစ်ခု ရှိသည်။ ၁၉၁၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ တစ်ခုသော ညတွင် ၎င်း အလုပ်ရုံကြီးမှာ မီးအကြီးအကျယ်လောင်ပြီး ပျက်စီးလေသည်။ လုပ်ငန်း သုံး ကီရိယာတန်ဆာပလာများ ထိုခေတ် ငွေဖြင့် ဒေါ်လာတစ်သိန်း ဖို့မျှ ဆုံးရှုံးသကဲ့သို့ တီထွင်ဆဲလုပ်ငန်းများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် မှတ်တမ်း၊ မှတ်ရာများစွာပင် အစပျောက်သွားခဲ့ရသည်။

နောက်တစ်နေ့နံနက်၌၊ ပြာပုံဘဝ ပြောင်းသွားသော မိမိ၏ မျှော်လင့်ချက်များ စိတ်ကူ ယဉ်အိပ်မက်များအကြား လျှောက်သွားရင်း ဆရာကြီး အက်ဒီဆင်က

---

\* မရင် ။ ။ Alan Loy McGinnis ၏

Getting the Most Out of Life

‘ဒီလိုဘေးဒုက္ခဆိုတာမျိုးတွေမှာလဲ သူ့တန်ဖိုးနဲ့သူရှိတယ် ကွ၊ အခုဆိုရင် တို့အများတွေအားလုံး မီးလောင်ပြာကျသွားခဲ့ပြီ ပြန်စတဲ့အခါ လုံ ဝပုံစံသစ်နဲ့ ပြန်စရုံပဲ’ဟူ၍ ဆိုလိုက်သည်။

‘အဲသည်အချိန်က အက်ဒီဆင်၏ အသက်မှာ ၆၇နှစ်ရှိပြီဖြစ် ၏။ သူသည် ဘဝနေမှုဆိုင်ရာ အလွန်အရေးကြီးသော ဥပဒေသ တစ်ရပ်ကို ကောင်းစွာ နားလည်ထားသူဖြစ်သည်။ ယင် ကား၊ ကောင်းသော အနေအထားဖြစ်စေ၊ ဆိုးသော အနေအထားဖြစ်စေ ယင် အပေါ် ထားရှိသည့် ကျွန်တော်တို့၏ သဘောထားများပေါ် တွင် မူတည်ကာ အနည်းနှင့်အများ ပြောင်းလဲသွားရမိပြန်သည် ဟူသော ဥပဒေသ ပေတည်း။ အကောင်းမြင်စိတ်နှင့် အလျှော့ မပေ တတ်သော သတ္တိတို့ ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပြဿနာများ ကို ‘ဖြစ်နိုင်ရမည်’ဟူသော သဘောထားမျိုးဖြင့်သာ အမြဲ ချဉ်း ကပ်လေ့ ရှိကြပြီး၊ အကယ်၍ ဘေးဒုက္ခ တစ်စုတစ်ရာ ကြုံခဲ့လျှင် လည်း ယင် အထဲမှ ပို၍ ကြိုခိုင်းသန်မာစွာပင် ပြန်ထွက်လာတတ် သော အစွမ်း ရှိပေသည်။

ထို့ပြင် အကောင်းမြင်စိတ်ဖြင့် တက်ကြွနေတတ်သူများသည် အဆို မြင်သမားများထက် ကျောင်းစာပိုတော်သည်။ ဝင်ငွေ ပို ကောင်းသည်။ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာပြီး အသက်လည် ပိုရှည်ကြ သည်ဟူ၍ များမကြာမီက ပြုလုပ်ခဲ့သည့် လေ့လာစု စမ်းမှုများ အရ သိရှိရပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သုတေသနသမားတစ်ဦးအနေနှင့်

ကရေးသူသည် အကောင်းမြင်စိတ်လွန်မိုးသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ရာပေါင်များစွာတို့၏ ဘဝများကို နှစ်ရှည်လများ ဆန်းစစ်လေ့လာခဲ့ပါသည်။ သည်နေရာ၌ အဓိကစူးစမ်းခဲ့သည့်အချက်မှာ ၎င်းတို့၌ အကောင်းဘက် အပြုဘက်ကို မြင်တတ်သည့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်အောင် ဘယ်အရာများက ဆွဲဆော်တိုက်တွန်း ခဲ့သနည်းဟူ၍ပင် ဖြစ်သည်။ လေ့လာချက်အရ ၎င်းတို့အထဲမှ ပုဂ္ဂိုလ်အများအပြားသည်လည်း လောကဓံ၏ အလံထိုးမှုဒဏ်ကို ခံရသည့်အခါမျိုးတွင် အများနည်းတူ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အားငယ်ခြင်း များ ခံစားမိတတ်ကြသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အခြားသူများနှင့်ကွာခြားသည်က ၎င်းတို့အားလုံး၌ စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားမှုကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်သည့်နည်းစနစ်များ ကိုယ်စီရှိကြခြင်း နှင့် အခက်ကြုံဆဲ ကာလမျိုးမှာပင် မိမိတို့အလုပ် မိမိတို့ရှည်မှန် ဆွဲကပ်မှုများ နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ထက်သန်တက်ကြွစိတ်များ လျော့ပါးမသွားကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘဝ၌ ကြုံကြိုက်လာရသည့် မည်သည့် အနေအထားမျိုးကို မဆို မိမိအတွက် အကျိုးကျေးဇူး အများဆုံး၊ သို့မဟုတ် နှစ်နာဆုံးရှုံးမှု အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် စီမံပန်တီနိုင်စွမ်း ရှိကြသည့် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များ၏ တန်ဖိုးရှိလှသော လုပ်ကိုင်ပုံနည်း နှာအမျိုးကိုပေးပြလိုက်ပါသည်။ စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်ပါက စာဖတ်သူလည်း မချအကျိုးကျေးဇူး ခံစားရပါလိမ့်မည်။

**အောင်မြင်ပုံအနေအထားကို အပြုမှန်းဆမြင်ယောင်တတ်ခြင်း၊**

အကောင် မြင်သမားတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိနေသည့် အနေအထားမျိုးတွင် မှန်းဆ မြင် ယောင်ကြည့်လေ့ ရှိတတ်ကြသည်။ တစ်ခါက၊ သေနတ်ပစ်တွင် ကမ္ဘာ့အဆင့်ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား ၎င်းအားကစားနည်းတွင် သူ အောင်မြင်မှုရရှိစေသည့် အရည်အချင်းများအကြောင်း စူးစမ်း ကြည့်မိသည်။ 'အဓိက ကတော့ ကိုယ်စိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ် ပုံသွင်း တာပဲဗျ၊' နေ့တိုင်း ကျွန်တော်အမြင်အာရုံထဲမှာ ကျွန်တော် ပစ် မှတ်ကို တည့်တည့်ကြီး မှန်အောင် ပစ်လိုက်ပုံကိုပဲ မြင်ယောင် ကြည့်လေ့ရှိတယ်၊' ဟူ၍ သူက ဆိုခဲ့သည်။

ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌကြီးတစ်ဦးမှာ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ အိမ် ပေါက်စေ့ လည်ရောင် သည့်အရောင် ဈေးသည်ဘဝမှ တက်လာ ခဲ့သူ ဖြစ်၏။ ဈေးသည်ဘဝ ပထမနေ့တွင် အိမ်ပေါင်း ၄၀ သို့ ဝင်၍ ဈေးရောင်းကြည့်ရာ တစ်အိမ်ကသာ သူ့ထံမှ ပစ္စည်းဝယ် ခဲ့သည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုပထမနေ့က ဈေးဝယ်ခဲ့သည့် အမျိုးသမီး ၏ မျက်နှာအမူအရာကို သူ လုံးဝ မမေ့ခဲ့ချေ။ အမျိုးသမီးသည် သူ့အား ဦးစွာပထမ အယုံအကြည်မရှိသော မျက်နှာနှင့် ကြည့် သည်။ ထိုနောက်တွင် စိတ်ဝင်စားလာသည်။ ထိုနောက် သူ့ ပစ္စည်းများထဲမှ တစ်ခုကို လက်ခံဝယ်ယူခဲ့သည်။

နောက်ပိုင်း နှစ်ပေါင်းများစွာကာလအတွင်း အရောင်အဝယ် အလုပ်တွင် အခက်အခဲတွေ့တိုင်း သည်အမျိုးသမီး၏ ပြောင်း လဲသွားသော မျက်နှာသွင်ပြင်များကို မြင်ယောင်ကာ အောင်စိတ်၊

ထက်သန်တက်ကြွစိတ်များ ပြန်လည်နီ ကြားလာလေ့ရှိသည်ဟု ဆိုလေသည်။

### မအောင်မြင်မှုထဲမှာပင် စာနှင့်စာလမ်းကို မြင်နေတတ်ခြင်း

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း အတန်ကြာက စာရေးသူသည် စာပေ အကျိုးဆောင်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူ မိုက်(ခ) ဆွမ်ဒယ်နှင့်အတူ စာအုပ်တိုက် အယ်ဒီတာတစ်ဦးထံ သွားရောက်တွေ့ဆုံပြီး မိမိ စိတ်တိုင်းကျ စီစဉ်ထားသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ၎င်းတို့တိုက်မှ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန် ဆွေးနွေးပြောဆိုခဲ့သည်။ အယ်ဒီတာသည် ၎င်း ကိစ္စကို ကြာကြာမစဉ်းစား တစ်ထိုင်တည်ပင် အပြတ်ငြင်းပယ် လိုက်ရာ ထိုနေ့က ဟိုတယ်သို့ အပြန်လမ်းတွင် ကျွန်တော်မှာ အတော်ပင် စိတ်ဓာတ်ကျလာခဲ့သည်။ သို့သော် မိုက်(ခ)ကမူ လုံ့လ အားလျော့ခြင်း မရှိချေ။

'ကောင်းတယ်ဗျာ အရောင်းအဝယ်ဆိုတာ ဒါမျိုးမှ ပျော်စရာ ကောင် တာ သူတို့ ဘယ်လိုဟာမျိုး လိုချင်တယ်ဆိုတာကိုယ် သိ နေပြီဗျာ။ အဲဒီပုံစံမျိုး ဝင်အောင် ပြင်ဆင်ပြီး နောက်တစ်ခေါက် ပြန်သွားမယ် ဒီလူတွေ အတင်တောင်းပန်ပြီတော့ကို ဝယ်လိမ့် မယ် ဒီကိစ္စမျိုးမှာ အရေးကြီးတာက ဘယ်ပုံစံနဲ့ ချဉ်းကပ်မလဲ ဆိုတာ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့ပဲဗျာ' သူက တက်ကြွစွာ ပင် ဆိုသည်။

ကျွန်တော်က မအောင်မြင်မှု အရေးနိမ့်မှုဟု ယူဆသည့်အရာ ကို သူက အခိုက်အတန့်အဆင်မပြေမှုဟူ၍သာ မှတ်ယူခဲ့ခြင်းပင်။

စင်စစ် သူ့ကြည့်ရသည်မှာ တစ်ဖက်က သည်လို အားစမ်းလာ သည့်အတွက်ပင် ပို၍ တက်ကြွလာသလို ထင်ရသည်။ တကယ် လည်း၊ နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ့်ဘက်က တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြင်ဆင် ပြီး ဝင်သည့်အခါ အောင်မြင်မှု ရခဲ့သည်။ ယခင်က ငြင်းဆန်လွှတ် လိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပင် သဘောတူစာချုပ်တစ်ခု ကျွန်တော်တို့ ချုပ်ဆိုနိုင်ခဲ့ကြသည်။

‘ခေါင်ဆောင်များ’ အမည်ရှိ စာအုပ်ကို ရေးသားသူ ဝါရင် ဘင်းနစ်နှင့် ဘတ် နင်နပ်(စ) တို့သည် သူတို့ စာအုပ်အတွက် ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်များစွာနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ကြပြီး ထိုမေးမြန်း ချက်များအရသိရှိရသည့် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ထူးခြားသောလက္ခဏာ တစ်ရပ်အကြောင်း ဤသို့ဖော်ပြခဲ့သည်။

‘၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် ရုံးနှိမ့်မည့်အရေးကို မတွေး။ အရုံ ဆို သော စကားလုံးကို သုံးစွဲလေ့ပင် မရှိ၊ မအောင်မြင်မှု ရုံးနှိမ့်မှုဟူ သော စကားများအစား၊ ‘မှားသွားတာ’၊ ‘ဘေးချော်သွားတယ်ဗျ’ ‘နည်းလမ်းရွေးတာ နည်းနည်းလွဲသွားတယ်’၊ ‘မဆိုင်တာတွေ ရော ခွပ်ကုန်လို့’၊ စသည်များကို အစားထိုးသုံးစွဲလေ့ရှိကြသည်။ ရုံးပြီဟူ၍ကား ဘယ်တော့မှ မသုံးကြ၊’ဟူ၍။

**ဖြစ်နိုင်သည့်အရာကို စာရံရာစိုက်ခြင်း**

အချို့လူများမှာပြဿနာတစ်ခု ကြုံတိုင်း ပတ်ဝန်းကျင် အခြေ အနေများကို အပြစ်ဖို့လေ့ရှိကြသည်။



‘ဟာ၊ ကျုပ်လိုငွေကြေးအခက်အခဲတွေကြားထဲမှာ ဘယ် လူ  
စွမ်းကောင်း လာလုပ်လုပ် ဘယ်တော့မှ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။’  
‘...ကျွန်မယောက်ျားလိုလူမျိုးနဲ့ကတော့...’ ‘...ဒီအရာရှိလက်  
အောက်မှာ လုပ်နေရသရွေ့တော့ကွာ...’ ‘...ဒီ...’ အကြောင်း  
ပြချက်တွေ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရှိပွင့်ချက်တွေက ရေတွက်၍  
ပင် မကုန်နိုင်။ စင်စစ် သည်လူတွေပြောသော စကားများသည်  
အသေးစိတ်တွင်သာ ကွာသည်။ ယေဘုယျသဘော၌ အတူတူသာ  
ဖြစ်သည်။ သူတို့အားလုံးပင် ‘ကျွန်တော်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျွန်  
တော် မမန်တီနိုင်၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လုံးဝ မတတ်နိုင်’ဟူ၍  
ပြောနေကြသည့် သဘောပင်။

ကျွန်တော်/ကျွန်မ မတတ်နိုင်ပါဟု ခံယူထားသူသည် တကယ်  
လည်း မတတ်နိုင်သူတစ်ဦးဘဝ ရောက်ရှိသွားစဉ် ဖြစ်ပါသည်။  
တတ်နိုင်သူဖြစ်လိုလျှင် မိမိကိုယ်တိုင်အပေါ် ထားရှိသော အမြင်  
ကို အရင်ပြောင်းလဲရလိမ့်မည်။ ငါသာလုပ်ရင် အနည်းနဲ့အများ  
တော့ ပြောင်းလဲလာရမှာပဲဟု မြင်တတ်ဖို့ လိုပေသည်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး သောမတ်(စ) ကာလိုင်မှာ သူပြုစု  
ခဲ့သည့် ကျမ်းစာအုပ်ကြီး၏ တစ်စုတည်းသော စာမူကို အိမ်စေ  
အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအမှတ်ဖြင့် မီးမွှေးပစ်ခဲ့  
ဖူးသည်။ ဟာ၊ သွားပါပြီ၊ ငါဘာမှ မတတ်နိုင်တော့ဘူးဟု ကာ  
လိုင် အကြီးအကျယ် လက်မှိုင့်ချသွားသည်။ သို့သော် နောက်  
တွင်တော့ တဖြည်းဖြည်း စိတ်ဓာတ်ပြောင်းလဲလာကာ၊ သည်စာမူ

ကြီး ပြန်လည်ရရှိရေးအတွက် ဖြစ်နိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းအတိုင်း သူ ဆောင်ရွက်သည်။

ယင်းကား ထိုကျမ်းကြီးကို တစ်လုံးချင်း တစ်ကြောင်းချင်း အသစ်ပြန်လည်ရေးသားခြင်းပင်တည်း။ သူပြန်ရေး၍ ပြန်ရလာ နှိမ့်သည့် 'ပြင်သစ်တော်လှန်ရေး' ကျမ်းကြီးသည် ယနေ့တိုင် ဂန္ထဝင် တင် ထင်ရှားဆဲ ဖြစ်သည်။

### အခါအားလျော်စွာ အနားယူခြင်း

#### အပြောင်းအလဲလေးများ လုပ်တတ်ခြင်း

တစ်လောက ကျွန်တော်လုပ်သည့် အလုပ်တွေ ကျွန်တော် ဘာသာ စိစစ်မိသည်။

ကျွန်တော် စာတွေ အတော်များများကြီး ရေးဖြစ်နေသည်။ ဟောပြောပို့ချတာတွေကလည်း အဆက်မပြတ်။ စိတ်ကုဆေး ခံနံ မှာ ကြည့်ရသည့် လူနာတွေကလည်း အများအပြား။ စဉ်းစား စိစစ်ရင်းက ငါလုပ်တာတွေ သိပ်များလွန်းနေပြီဟု ကိုယ့်ဘာသာ မြင်လာသည်။ ပြီး ကိုယ့်ဆောင်ရွက်ချက်တွေနှင့် ပတ်သက်၍ လည်း စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်လာသည်။ သို့နှင့် ကျွန်တော် အလုပ် တွေအားလုံး နားပြီး စိတ်လွတ်ကိုယိလွတ် နေလိုက်သည်။ တစ် နေ့ကုန် လမ်းလျှောက်သည်။ သစ်ပင်စိုက်သည်။ ဗီရိုတွေ ကြောင် အိမ်တွေ လုပ်သည်။ မြေနှင့်အတူ အချိန်ဖြုန်းသည်။

သည်လိုနေပြီး တစ်လ နှစ်လအတွင်း လောက်မှာ သွေ့ထဲ၌ ကိုလက်စကြောဓာတ် သိသိသာသာ လျော့နည်းသွားသည်။ သွေး

ပေါင်ချိန်လည်း ကျသွားသည်။ နှစ်ပေါင်း အတော်များများအတွင်း  
ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ကျွန်တော်ကျန်းမာရွှင်လန်းသလိုခံစား  
လာရသည်။

လူတိုင်းလိုပင် အခါအားလျော်စွာ နှစ်ရက်သုံးရက်ခန့်စီ ရပ်  
နားကာ နေ့တစ်ခုဝဘဝ၌ အပြောင်းအလဲလေးများ ဖြစ်အောင်  
စီစဉ်နိုင်ကြပါသည်။ အလုပ်ခွင်ဘဝကို မိမိကြိုက်သလို ဖန်တီး  
ချင်မှ ဖန်တီး နိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း သင်တန်းတစ်ခုခု တက်  
ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခု ယခုမှစတင်၍ စွဲစွဲမြဲမြဲ  
လုပ်ခြင်း မိတ်သစ်ဆွေသစ်များ ရှာဖွေပေါင်းသင်းခြင်း၊ မိသားစု  
စုံစုညီညီ ဆုံတွေ့ ပျော်ရွှင်ကြမည့် အထူးနေ့ရက်များ သတ်မှတ်  
ခြင်း စသည်များအားဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် ငြိငွေ့ဖွယ်ရာများ  
လျော့ပါးကာ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရွှင်လန်းမှု ရရှိစေနိုင်မည် ဖြစ်  
သည်။

### သူတစ်ပါးကို ကူညီတတ်ခြင်း

တစ်ခါ၌ ခင်ပွန်းသည် ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်သည့် အမျိုးသမီး  
ကြီးတစ်ဦး က လာမည့် အခါကြီးရက်ကြီး နေ့တွင် သူ့မှာ တစ်  
ကိုယ်တည်း အချိန်ကုန်ရမည်ဖြစ်၍ ဝမ်းနည်းအားငယ်မိကြောင်း  
သူမ၏ သင်အုပ်ဆရာအား ဖွင့်ဟပြောဆို၏။

သင်အုပ်ဆရာက၊ 'ခင်ဗျားကို ကျွန်တော် ဆေးညွှန်းပေးမယ်'  
ဟု ဆိုပြီး အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သည့် သူဆင်းရဲနီးမောင်နတ်စုံ  
၏ အမည်နှင့် လိပ်စာကို ရေးပေးသည်။ ထိုနောက် 'ဒီလူတွေဟာ

စင်ဗျားထက် အများကြီး အခြေအနေဆိုတယ်။ သူတို့အတွက် တစ်ခုခု လုပ်ပေးစမ်းပါ'ဟု တုံ့တိတိ ပြောလိုက်သည်။

အမျိုးသမီးကြီး စိတ်ပျက်ကာ ပါးစပ်မှ မပွင့်တပွင့် ရေရွတ် ပြောဆိုပြီး ပြန်သွားသည်။ သို့သော် နောက်တစ်နေ့မှာတော့ ထို လိပ်စာအတိုင်း သူ သွားဖြစ်ခဲ့သည်။ အလွန်သေးငယ်ကျဉ်း မြှောင်သော လူနေအိမ်စန့်တစ်ခုသို့ ရောက်ရှိပြီး အိမ်ရှင်စန့် မောင်နှံနှင့် သူတွေ့ရသည်။ လူတွေက အိုမင် ကာ ကျန်းမာရေးလည်း ရှိတဲ့နေကြသည်။ ချက်ပြုတ်စားသောက်ဖို့ပင် မတတ်နိုင်ချင်ကြ။ သို့နှင့် ထိုနေ့က စန့်မောင်နှံအတွက် ညစာကို သူစီမံချက် ပြုတ်ပေးဖြစ်ခဲ့သည်။

နောက်တစ်ပတ် သင်အုပ်ဆရာနှင့်တွေ့သောအခါ၌ အမျိုးသမီးကြီးမှာ ခါးတိုင်းနှင့်မတူဘဲ လှုပ်ရှားသွားလာပုံကအစ သွက်လက်တက်ကြွလျက်ရှိတာ တွေ့ရသည်။ 'နစ်ပေါင်' အတော်များများအတွင်း ကျွန်မပြီ၊ ခဲတဲ့ ပွဲတော်ရက်ကလောက် စိတ်ချမ်းသာကြည်နူးရတဲ့ရက်မျိုး မရှိခဲ့ဖူးဘူး'ဟု သူမက ဆိုလေသည်။

သူတစ်ပါးကို ကူညီခြင်းမှ ရသည့် စိတ်ချမ်းသာမှုပေတည်း။

မျက်စိလည်း မမြင် နားလည်း မကြားသည့် ကြားက အခြားကိုယ်အင်္ဂါမျိုး တွေ့သူများစွာ၏ အကျိုးကို စွမ်းစွမ်းတမ သယ်ပိုးဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့၍ ကမ္ဘာက လေးစားအံ့ချီးရသည့် လူရည်ချွန် အမျိုးသမီးကြီး ဟယ်လင်ကလားကလည်း 'ကျွန်မအဖို့တော့လူ့ဘဝကြီးမှာ အသက်ရှင်နေထိုင်ရတာကိုက စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွစရာတစ်ခုပါ။ အထူးသဖြင့် အခြားသူတွေအတွက် လှုပ်ရှား

ရှင်သန်ပေးရတာ ဝိုပြီး အားတက်ရွှင်လန့်စရာ ကောင်းလှပါတယ်၊ ဟူ၍ ဆိုခဲ့ဖူးပေသည်။

**မိမိမှာ ရှိသည့် ဝမ်းပြောက်အားတက်ဖွယ်အချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားတတ်ခြင်း**

တစ်ခါက စိတ်ဓာတ်ကျနေသော ဥပဒေကျောင်းသား လူငယ်တစ်ဦး စာရေးသူထံ လာရောက်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသည်။ သူသည် ဥပဒေစာမေးပွဲကို ဒုတိယအကြိမ်မြောက် ကျရှုံးခဲ့ပြီး လောလောဆယ်၌ ငွေကြေးလည်း တစ်ပြားတစ်ချပ်မျှ မရှိ ဖြစ်နေရာ သည်တဝှဲ ဆက်နေရန်ပင် အကြောင်းမရှိတော့ဟု ခံစားမိနေသည်ဟု ဆို၏။

ကျွန်တော်က စာရေးစက္ကူကတ်တစ်ခု ယူလိုက်ပြီး သူ့အား မေးခွန်းအချို့ မေးသည်။

‘ခင်ဗျားမှာ အိမ်ထောင်ရှိသလား’

‘ရှိပါတယ်၊ သူလဲ ဒီဒုက္ခတွေကြားထဲမှာ အတော်ကြီး ခံစားနေရတဲ့ သဘောပေါ့ဗျာ ဘာကြောင့် ကျွန်တော်နဲ့ ဆက်ပေါင်းနေသလဲတော့ ကျွန်တော်လဲ နားမလည်ဘူးဗျာ’

‘ခင်ဗျား ကျွန်မာရေအခြေအနေ ပြောပါဦး ဘာရောဂါတွေ ရှိသလဲ၊’

‘ဘာမှ မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော် ကျွန်မာရေတော့ သိပ်ကောင်းပါတယ် တက္ကသိုလ်မှာတုန်းက အားကစားပွဲတွေလဲ ဝင်ပြိုင်ခဲ့ဖူးပါတယ်’

‘ခင်ဗျားကြည့်ရတာ ရည်မှန်းချက် ကြီးသလိုပဲ’

‘ဟုတ်တယ်၊ ရည်မှန်းချက်တွေတော့ အများကြီးပဲ သူများ ထက် အောင်မြင်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ပြင်းပြလို့လဲ ကျွန်တော်လူကောင် ဒီလောက်သေတဲ့ကြားက ကျောင်း အားကစားပွဲတွေမှာ အနိုင်ရ နဲ့တာ၊’

ကျွန်တော် မှတ်စုလိုက်ရေးသည့် စာရွက်ကို ဆွဲဖြုတ်ပြီး သူ့ကို ကမ်းပေးလိုက်သည်။ စာရွက်တွင် ကျွန်တော်ရေးထားသည်များက၊

(၁) မိန့်မက သူ့ကို ချစ်သည်။ ခက်ခဲကျပ်တည်းနေချိန်မှာ ပစ်ခွာမသွား။

(၂) ကျန်းမာရေး အထူးကောင်းမွန်သည်။

(၃) ရည်မှန်းချက်ကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် အခက်အခဲများ ကြားက အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။

သည်စာရင်ကို ဖတ်ပြီး တအံ့တဩ သူပြန်ပြောသည်။

‘အံ့ဩစရာပဲဗျာ ကျွန်တော်က စာမေးပွဲကျတဲ့ကိစ္စကို အာရုံ ထဲ သိပ်စွဲလမ်းနေလို့လား မသိဘူး၊ ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် ဘာ မျှော်လင့်ချက်မှကို မမြင်နိုင် ပြစ်နွားတယ်၊’

ဥပဒေကျောင်းသားလူငယ်သည် နောက်ဆုံး၌ စာမေးပွဲအောင် မြင်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ပဉ္စမအကြိမ်မြောက်တွင်မှ အောင်မြင်ခဲ့ ခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်ကနေမူ သူက အောင်မြင်ထင်ရှားသော ရှေ့ နေ့ တစ်ဦး ဖြစ်နေချေပြီ။

ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေခြင်း (Man's Search for Meaning) အမည်ရှိ စာအုပ်တွင် ဒေါက်တာဗစ်တာဖရန်ကလ် က နာဇီအကျဉ်းစခန်းတွင် သုံးနှစ်တာ နေခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများကို ရေးသားရာ၌၊ အလွန်ဆို ဝါ သော ထိုအခြေအနေမျိုး၌ ပင် လူသားတို့၌ စိတ်ထားကောင်းများ ရှိနိုင်သေ ကြောင်း ဤသို့ တင်ပြခဲ့သည်။

‘ တဲအိမ်တကာသို့ လျှောက်သွားကာ မကျန်းမာသူ စိတ်အားငယ်သူများအား နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်း ၊ မိမိမှာရှိသည့်နောက်ဆုံး ပေါင်မုန့်တစ်ဖွဲကို ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းများ ပြုလုပ်ကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိသည်။ သည်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး တွေသည် အရေအတွက်အားဖြင့် နည်းကောင်း နည်းပါးလိမ့်မည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ သူတို့သည် တစ်ခုသောအချက်ကို သက်သေထူလျက် ရှိသည်။ ယင်းကား ‘ လူသား၏ထံမှ အခြားအရာအားလုံးကို ယူငင်သွားနိုင်ကြသည် မှန်သော်လည်း သူတွေကြုံဆုစည်းလာရသည့်အနေအထား တစ်ရပ်အပေါ် သူ့သဘောအတိုင်း လွတ်လပ်စွာ ဂုဏ်ခံယူနိုင်ခွင့်ဟူသည်ကိုကား ဘယ်သောအခါမျှ ယူငင်၍ မရ ’ ဟူသောအချက်ပေတည်း။ ’ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာဖရန်ကလ်တို့ အကျဉ်းစခန်းမှ လူသားများ နည်းတူ ကျွန်တော်တို့အားလုံး မှာလည်း ရွှေ့ချယ်စရာတွေ အသင့်စောင့်စားလျက်ရှိသည်။ သည်ကမ္ဘာကြီးကို အဆို ဘက် အပျက် ဘက် ရှုထောင့်မှချည်း ကြည့်ချင်ကြည့်နိုင်သည်။ သို့တည်း မဟုတ် အရလောလောဆယ်လည်း ကောင်းနေသည်၊ ရှေ့ကို သည်ထက်

ကောင်းတာတွေ အကောင်းဆုံးတွေ ဆက်ဆက်လာလိမ့်နဲ့မည်၊  
ဟူ၍လည်း ခွဲခွဲမြဲမြဲကြီး သက်ဝင်ယုံကြည်နေနိုင်ကြပါသည်။





## လူတော်တွေ သတိထားဖို့ \*

စတီဗင်ချောင်းက ဆောင်မြင်ကျော်ကြားခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်၏။ သူသည် တရုတ်ပြည်တွင် ကွန်မြူနစ်အစိုးရမတက်မီက ချမ်းသာကြွယ်ဝခဲ့သော မိသားစုကြီးတစ်ခုမှ ပေါက်ဖွားဆင်းသက်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရပြီးနောက် ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် သူ့ဘဝကို ထူထောင်ရန် ကြိုးစားခဲ့သည်။ ဟောလိဝုဒရုပ်ရှင်လုပ်ငန်းလောကတွင် တစ်ရှိန်ထိုး ထွန်းတောက် ဆောင်မြင်ပြီး အသက် ၃၆ နှစ်အရွယ်၌ ဖောက်(စ)ရုပ်သလွင်ဌာနများနှင့် ဖောက်(စ)နယူး(စ)တို့၏ အကြံ အကဲအပြစ် ခန့်အပ်ခြင်း ခံရသည်။

---

\* မူရင်း ၊ Mortimer R. Feinberg ၏ Why Smart People Do Dumb Things

သို့သော် ၁၉၉၂ နွေရာသီ၌မူ ထိပ်တန် ရောက်နေသောစတီ  
ဖင်ချောင်း၏ ဘဝမှာ ကြယ်ကြွေသလို ကြွေကျသွားခဲ့ရသည်။  
အကြောင်းရင်းက မောက်(စ) အကြံ အကဲ ရူးပတ်မားဒေါ့ခ်  
ဦးစီးကျင်းပသည့် ထိပ်ပိုင်းအဆင့် ကွန်ဖရင့်တစ်ခုတွင် ချောင်း  
လုပ်ဆောင်ပုံ လုံးဝလွဲချော်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ အဲသည် စည်း  
ဝေးပွဲတွင် သူအစီရင်ခံ တင်ပြနေစဉ် လူငယ်တစ်ယောက်က  
မလှမ်းမကမ်း၌ ရပ်ကာ ကိုယ်ပေါ်ရှိ အဝတ်အစားများကို တစ်ခု  
ချင်း ချွတ်သည်။ သည်လူက အစည်းအဝေးတွင် သရုပ်ပြရန်  
ချောင်း ငှားရမ်းထားသူ ဖြစ်သည်။ ဆင်ဆာအကြောင်း ချောင်း  
ပြောသည့်အချိန်၌မူ ၎င်းလူငယ်က သူ့တစ်ကိုယ်လုံး ဗလာ  
ကျင်းအောင် ချွတ်ချပစ်လိုက်လေသည်။

စင်စစ် ဆင်ဆာကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ သူ တင်ပြလိုသော  
အချက်ကို တကယ်ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်နိုင်ရန်အတွက် သူ  
သည်လိုစီစဉ်တင်ဆက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။

သို့သော် ဤပြကွက်ကို သူဌေးကြီး မားဒေါ့ခ် လုံးဝ မနှစ်  
သက်။ အကြံ အကျယ်ဆိုးဝါးတဲ့ စတန်အမှားကြီးပဲဟု ပြစ်တင်  
ပြောဆိုကာ ချောင်းအား ရာထူးမှ ထုတ်ပယ်ပစ်ခဲ့သည်။

\*\*\*

စတီပင် ချောင်းလို သိပ်တော်မဲ့သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘာကြောင့်  
သည်လို အညံ့စား အမှားမျိုး ကျူးလွန်မိကြရသနည်း။

စီမံခန့်ခွဲရေးအတိုင်ပင်ခံတစ်ဦးအဖြစ် သည်လိုကိစ္စမျိုးတွေ

အမြောက်အမြား ကျွန်တော်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ပါရမီရှင်ဟု ဆိုရလောက်အောင် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး မြင့်မားကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အလွန်တုံးသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမိခဲ့ပုံ၊ အလွန်ကြောင်သော လုပ်ရပ်များ လုပ်ကိုင်မိခဲ့ကြပုံတွေကို မျိုးစုံအောင်ပင် ကျွန်တော် လေ့လာမှတ်သားဖြစ်ခဲ့သည်။

စင်စစ် သည်လိုအမှားမျိုးတွေသည် ထူးချွန်ထင်ရှား ပုဂ္ဂိုလ်များသာမဟုတ်၊ သူသူငါငါ လူတကာပင် တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် ကျူးလွန်မိတတ်သည်သာဖြစ်ကြောင်း နှစ်ပေါင်းများစွာ စူးစမ်း လေ့လာခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံအရ ကျွန်တော်သတိပြုမိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ ထိပ်ဆုံးရောက်နေသည့် အခြေအနေမှ လျှော့ကျရလောက်အောင် ဆိုးဝါးသော အကြီးစား အမှားတွေ ကျူးလွန်မိစေသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လျှင်၊ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် သူတို့လိုမမှားအောင် သင်ခန်းစာ ယူနိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ဆင်ခြင်မိပါသည်။

လူတော်တွေ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မှားယွင်းမိစေသည့် အဓိက အကြောင်းရင်းတချို့က။

### မာနထောင်လွှားခြင်း

လူတော်ဆိုသူများနှင့် ပတ်သက်၍ နယူးဇီလန်ကော်ရောကဖဲလားဂရု(ပ)ဒုဥက္ကဋ္ဌ ဘရင်ဒန်ဆက္က(စ)တန်က ဤသို့မှတ်ချက်ချဖူးသည်။

‘လူတော်တွေဆိုတာက ငါတခြားလူတွေထက် ပိုပိုသိနေပါ

လား ဆိုတာ အမြဲကြုံကြုံနေရတာတယ်ဈာ၊ အဲဒီတော့ ဒီအခြေ  
အနေကနေ နောက်ထပ် နည်း နည်း လေး တက်လိက်ရင် ငါ ဘာ  
မဆို သိတယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်ကို အသားလေး ရောက်သွားနိုင်တာပဲ  
ပေါ့ဈာ'ဟူ၍။

• မှန်သည်။ ဥပမာ ဂျွန် ဆုနနကို ကြည့်ပါ။ ဆုနနသည် အိုင်  
ကြူ အဆင့် အလွန်မြင့်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသို့  
အဆင့်မြင့်ကြောင့် သိုသိပ်ထားလေ့ မရှိ။ ထို့ပြင် သူသည် အငြင်း  
အခဲ သန်သူ၊ ပြိုင်ချင်ဆိုင်ချင် တိုက်ခိုက်ချင်စိတ် ကြီးမားသူလည်း  
ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သမ္မတ ဂျော့ချ်ဘုရှ်၏ အိမ်ဖြူတော်အကြီး  
အကဲ အရာရှိအဖြစ် တာဝန်ထမ်း ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း လွှတ်  
တော်ကိုယ်စားလှယ်အများအပြားနှင့် ရန်သူဖြစ်ခဲ့သည်။ အထက်  
လွှတ်တော်အမတ် ထရင်လော့တ်လို လူမျိုး ကို 'အလကား ပါမ္မာ'၊  
ဟု သူ ပုတ်ခတ်ပြောဆိုခဲ့သည်။ သူ ဖော်ကာ ခဲ့သော လော့တ်  
သည် နောက်ပိုင်း ၌ အထက်လွှတ်တော်ရှိ ဂိုပတ်ဘလီကန် အမတ်  
အုပ်စု၏ ခေါင် ဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်လာသည်။

ဉာဏ်ကြီး ရှင်ဟု ဆိုရလောက်သော အဆင့်ထိ အိုင်ကြူမြင့်  
ခဲ့သည့် ဆုနနသည် မိမိ၏ နိုင်ငံရေးလုပ်ငန်းဘဝကို မိမိဘာသာ  
အဆ စီရင်သည်ဟု ဆိုရလောက်အောင် စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်  
နည်း သည် တခြား အလုပ်များကိုလည်း လုပ်ခဲ့သေးသည်။ ယင်း  
ကား နိုင်ငံရေးကိစ္စအတွက်ဖြစ်စေ မိမိကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက်  
ဖြစ်စေ ဟိုဟိုသည်သည် ခရီး သွားလာသည့်အခါများတွင် ခရီး  
သည်တင် လေယာဉ်များကို မစီးဘဲ နိုင်ငံငွေကြေး အမြောက်

အခြား အကုန်အကျွံကာ စစ်ဘက်လေယာဉ်များကို ယူ၍ ြစ်သည့်။

သည်လိုဖြစ်ချက်တွေ ထောက်ပြကာ သူ့အား ရာထူးမ နတ်ထွက်ပေးရန် တောင် ဆိုသူတွေ ရှိလာသည်အခါ အပြစ်မောက်မာထောင်လွှားခဲ့သော ဆုနုနုမှာ မိမိဘက်မှ ကာကွယ်ပေးမည့်သူ ရှာမရတော့။ သူက အတွင်းသို့ ပုဂ္ဂိုလ် အများအပြားကိုပင် ခုန်လုပ်ထားခဲ့သည်ဖြစ်ရာ ယခုလို ချောင်ပိတ်မိလာသည့် အချိန်၌ သူ့အား ထို နက်မည်သူ အဆုံးစီရင်မည်သူများသာ ဝိုင်းအုံလာခဲ့ကြပေသည်။

စာသမား ပညာသမားတို့ ဖွဲ့လျော်သည့် တက္ကသိုလ်ပရိဝဏ်များသည်လည်း ပညာမာနတို့ ပေါက်ဖွားလွှင့်ထူရာနေရာဌာနတစ်ခု ဖြစ်နေတတ်သည်။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်က ဖြစ်သည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ နာမည်ကျော် စတင် ဖွဲ့၍ တက္ကသိုလ်ကြီးသည် ပြည်သူ့ဘဏ္ဍာငွေများကို နိုင်ငံအကျိုးပြု သုတေသနလုပ်ငန်းများနှင့် လုပ်ငန်းမပတ်သက်သော ကိစ္စရပ်များဖြစ်သည့် ၇၂ ပေရည် ရွက်လှေကြီးတစ်စင်း ဝယ်ယူခြင်း၊ စတင် ဖွဲ့၍ တက္ကသိုလ် ကျောင် အပ်ကြီး ဒီနယ်ကနေဒါ၏ စနီသည်အသစ်ကလေးအတွက် နယ်ခံပွဲပြုလုပ်ခြင်း၊ အစရှိသည်တို့တွင် သုံးစွဲခဲ့ကြောင်း သိရှိသူတို့ ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။

ကျောင်းအုပ်ကြီး ကနေဒါသည် ထိုကိစ္စအတွက် တောင် မှတ်တိုးလွှဲမှု မပြုရဲမက။ သူ၏ နေအိမ်၌ ကျင် ပသော ညစာစာ မှစတင်နှင့် ယင်းတွင် အသုံးပြုသော စားပွဲစင်၊ လက်သတ်ပင်

စသည်တို့ အပါအဝင် 'သုတေသန လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သွယ်ဝိုက် ကုန်ကျစရိတ်'များအတွက် နိုင်ငံတော်က ပေးသည့် ရန်ပုံငွေများ ကိုအသုံးပြုသည်မှာ မှန်ကန်ကြောင်းပင် မောက်မာစွာ ပြောလိုက် သေး၏။ 'ကျုပ်အိမ်ထဲက ပန်းတစ်ပွင့်ကအစ သုတေသန လုပ် ငန်းအတွက် သွယ်ဝိုက်ကုန်ကျစရိတ်ထဲ ထည့်ရဦးမှာလို့တောင် ကျုပ်က ပြောလိုက်ချင်သေးတယ်၊' ဟူ၍ပင် သူ ဆိုခဲ့သည်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဟုတ်လုပ်ပြီထင်နေသည့် ကနေဒါသည် တစ်ဖက် လူတို့၏ ဒေါသမီးကို ပြေပြေလည်လည် ငြိမ်းသတ်ရန် မကြိုးစား ကိုယ်ကိုကိုယ် ချောက်ချသည်အလုပ်တွေသာ ဆက်တိုက် လုပ် သွားခဲ့သည်။ 'သူ့စိတ်ထဲမှာ သူလုပ်သမျှအလုပ်ဟာ သူလုပ်တာ မို့လို့ကို မှန်တယ်လို့ ယူဆသွားပုံပဲဗျ' ဟူ၍ စတင်းဖို့ဒ်မှ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်က ဆိုသည်။

နောက်ဆုံး၌မူ မောက်မာမှုဒဏ်ကို သူ ခံရသည်။ လအနည်း ငယ်အတွင်းမှာပင် ကနေဒါသည် ကျောင်းအုပ်ကြီးအဖြစ်မှ နုတ် ထွက်သွားခဲ့ရပေသည်။

### အများနှင့် ကင်းကွာခြင်း

ကလေးဘဝ၌ဖြစ်စေ လူကြီးများ၌ဖြစ်စေ ဉာဏ်ပညာထက် မြက်လွန် ခြင်းဟူသည်က အများနှင့် ကင်းကွာစရာ အကြောင်း တစ်ခု ဖြစ်နေတတ်သည်။

လူတော်ကလေးများ၏ စိတ်၌ မိမိနှင့် အခြားကလေးများ အကြား စည်းခြားထားသလို ခံစားရကာ၊ လူသတ္တဝါတို့၏ ဓလေ့

အစဉ်အလာအတိုင်း၊ အမျိုးအစားတူသူ အဆင့်တူ အရည်တူ အချင်းချင်းသာ တပြည်ပြည်း စုဝေးမိလာတတ်သည်။

ကုမ္ပဏီများအတွင်း၌လည်း သည်သဘောအတိုင်းပင် ဖြစ်ပေါ်သည်။

‘လူတော်တွေက သူတို့အနာမှာ တော်တဲ့လူတွေပဲ ဝန်းရံထားတတ်တယ်၊ ဒါလဲ ကောင်းတာအမှန်ပါ၊ ဒါပေမဲ့ အကြံဉာဏ်ကောင်းမှု ထု ချွန်မှု ဆိုတာတွေကိုချည်း အားပြုလွန်တဲ့အခါ အတွေ့အကြုံဆိုတာကိုတပြည်ပြည် ဘေးပယ်ထားမိတတ်လာတယ်၊ အဲဒီအခါ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးတွေ ဖြစ်တော့တာပဲ၊’ ဟူ၍ ဆမ်းမစ်ကွန်မြူနီကေးရှင်း(စ)၏ ဥက္ကဋ္ဌလည်း ဖြစ် အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်လည်း ဖြစ်သူ ဂျိမ်း(စ) ဒဗလျူဝက်စလီက ဆိုသည်။

လူတော်တွေချည်း စုမိသောအခါ ဖြစ်တတ်သည့် အန္တရာယ်တစ်ခုက မိမိတို့ လုပ်ကိုင်ပုံ ပြောင်းလဲသင့်ပြီဟူသည်ကို အလွယ်တကူ ဝန်မခံလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ‘အဲဒီသိပ်တော်တဲ့လူတွေ ဖြစ်သူတို့စိတ်တိုင် ကျွဲတဲ့ လုပ်ငန်း အစီအစဉ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်နေကြပြီဆိုရင် တခြားလူတွေရဲ့ အမြင်မှာ သူတို့လုပ်တာလုံးဝ လမ်းချော်နေပြီလို့ ဘယ်လောက်ပဲမြင်နေနေ ဒီလူတွေက တော်တော်နဲ့ကို နောက်မဆုတ်တော့ဘူး၊’ ဟု ဝက်စလီက မှတ်ချက်ချသည်။

ပူပူဇွေးဇွေး ဥပမာတစ်ခုက အိုင်ဘီအမ် ဖြစ်သည်။

အိုင်ဘီအမ်ကုမ္ပဏီသည် ကွန်ပျူတာလုပ်ငန်း လောကကို နှစ်ပေါင်း များစွာ တစ်ဦးတည်း လက်ဝါးကြီး အုပ်ထားသလောက်နီးပါး ကြံ့ခိုင်ခံ့သည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် ကွန်ပျူတာ

သုံးစွဲသူများက ဈေးနှုန်း ချိုသာသည့် အသေးစား ကွန်ပျူတာများ ကို ပို၍တောင် ဆိုလာကြရာ မိန်းမရိပ်ကွန်ပျူတာဈေးကွက် ကျဆင်းလာခဲ့သည်။ အိုင်ဘီအမ်အကြီးအကဲများအနေနှင့် အပြောင်းအလဲသည် ထိုမျှလျင်မြန်လိမ့်မည်ဟူ၍ မမျှော်လင့်ခဲ့ကြပေ။

အချိန်မီ မပြောင်းလဲခဲ့သည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်သည့် ရလဒ်ကား ဝန်ထမ်းတွေ အကြီးအကျယ် လျှော့လိုက်ခြင်း နှင့် နှစ်နှစ်အတွင်း ခေါ်လာသန်းပေါင် ၇၈၀၀ အထိ စံချိန်တင် အရှုံးပေါ်ခဲ့ခြင်းပင် တည်း။

အများနှင့် လုပ်ကိုင်ရာ၌ ထိရောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်က သူတစ်ပါး၏ ဝေဖန်ချက်မှတ်ချက်များကို နားစွင့်ခြင်းဖြစ်၏။ သို့သော် လူတော်အတော်များများကမူ ကိုယ့်လောက် မထက်မြက် မသွက်လက်သူများကို စိတ်မရှည် သည်းမခံနိုင်ကြ။ ထိုသူတို့၏ စကားကို နားထောင်ဖို့ ဆိုသည်မှာလည်း သူတို့အတွက် မဖြစ်နိုင်ကြ။

‘အဲဒီ စိတ်မရှည် သည်းမခံမှုကပဲ အရှေ့ ရာယ်ကြီးတဲ့ ပျော့ကွက်တစ်ခု ဖြစ်လာတတ်တယ်၊’ ဆင့်ဆက်(စ) အင်တာနေရှင် နယ် ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်း ကုမ္ပဏီမှ အမှုဆောင် အရာရှိချုပ် ရောဘတ်ရှိဇာက ဆိုသည်။

သာဓက ပြပါမည်။

ဧရာမ အဖျော်ယမကာ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုမှ ထူးချွန်လှပါသည် ဆိုသော အရောင်-ဌာန အကြီးအကဲသည် အချို့ရည်သစ်တစ်ခုကို ဈေးကွက်ထဲ အတင်းဝင်ဖြန့်ချိရာ ဝက်ဝက်ကွဲ ရွံ့လေ



သည်။ ယင်းကိစ္စကို နောက်ပိုင်း လေ့လာစုံစမ်းကြသည့်အခါ ထိုအကြံအကဲသည် လက်အောက်လူများထံမှ သတိပေးတားမြစ်ချက်များစွာကို လျစ်လျူရှုခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။ 'သူတစ်ပါးရဲ့ ဝေဖန်ချက် မှတ်ချက်တွေကို အလေးထားနေတာ လူပျော့လူညံ့တွေရဲ့အလုပ်ကွ।' ဟု သူက ဆိုခဲ့သည်။

သူတစ်ပါးအမြင်ကို အလေးမထားခဲ့သော ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်၏ လုပ်ငန်းဘဝမှာ များမကြာမီပင် အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်မှ တိမ်းချော်ကျသွားခဲ့ပေသည်။

### မဝဉ်းမတား အရမ်းကာရာရာ လုပ်တတ်ခြင်း

သိပ်တော် သိပ်တတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ခေါင်းထဲမှာ ကြီးမားနေတတ်သော အရာတစ်ခု ရှိသည်။ ယင်းက၊ 'ဟောဒီမှာ နောက်တစ်မျိုး ကြည့်ထားကြဦးကွ...' ဟူ၍ ပြလိုက်ချင်သည့်စိတ် ဖြစ်သည်။ သူတို့၏စိတ်တွင် ငါမသိတာ ဘာမှ မရှိ ဟူသော အထင်မျိုး စွဲကပ်နေတတ်ရာ သည်စိတ်၏ နို့ဆွမှုကြောင့် မလိုအပ်သော စွန့်စားမှုတွေ ပြုမိတတ်လာသည်။

အမေရိကန် အထက်လွတ်တော်အမတ်ဟောင်း ဂယ်နီဟုတ်ကို ကြည့်ပါ။ ဟုတ်သည် 'ယနေ့ခေတ် အမေရိကန် နိုင်ငံရေးလောကတွင် ဉာဏ်ပညာအထက်မြက်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး' ဟု နယူးယောက်တိုင်း(စ) သတင်းစာကြီး၏ ဘွဲ့တံဆိပ် ခပ်နိပ်ခြင်း ခံရသော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည်။ ၁၉၈၇ ခုနှစ် စောစောပိုင်းကာလ ဒီမိုကရက်တစ်ပါတီအတွက် သမ္မတလောင်း ရွေးချယ်လျာထားကြ

သည့်အခါ ဟာတ်သည် ထိပ်ဆုံးနေရာ ရထားခဲ့၏။ ထိုအချိန်တွင် သူ၏ အိမ်ထောင်ရေး ဖောက်ပြန်မှုသတင်းများ ရိုးတိုးရိပ်တိပ် ထွက်ပေါ်ခဲ့ရာ၊ ယင်းကိစ္စကို သူ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း မကိုင်တွယ်ဘဲ၊ 'မယုံကြည်ရင် ခင်ဗျားတို့ ကျွန်ုပ်နောက်လိုက်ကြည့်ပေါ့ဗျာ' ဟု သတင်းထောက်များအား အတိအလင် စိန်ခေါ်သလို ပြောဆိုခဲ့သည်။ သတင်းထောက်များကလည်း ဂျစ်နီခေါ်သည့် အတိုင်း လိုက်ကြရာ ဒွန်နာရိုက်(စ) အမည်ရှိ ၂၉ နှစ်အရွယ် ကိုယ်ဟန်ပြမယ်လေးနှင့် သူ့ကိုပက်ပင်းမိလေသည်။ မန်းကီးဘီဇနစ်(စ) (ရှပ်ရှပ်ပွေ့ပွေ့) ဟူသော နာမည် ရေးထိုးထားသည့် ရွက်သင်္ဘောပေါ်တွင် ဒွန်နာရိုက်(စ) ကို ပေါင်ပေါ်တင်လျက် အိုင်တင်ပေးနေဟန် ရှိသော ဂယ်ရီဟာတ်၏ ဓာတ်ပုံကြီးတစ်ခု သတင်းစာတစ်စောင်၏ မျက်နှာဖုံးတွင် ပြုတူးပြုတ် ပါလာပြီးသည့်နောက်တွင် ဂယ်ရီဟာတ်၏ သမ္မတဖြစ်ရေး ရည်မှန်းချက်မှာ ရာဇဝင်ထဲတွင် ကျန်ရစ်ခဲ့တော့သည်။

မစဉ်းမစား ပရမ်းပတာ ပြောမိသိမိသည့် မိမိ၏ အပြစ်ပေတည်း။

### ခြေလှမ်းကျခြင်း

အကောင်းစား ဦးနောက်တွေ နားမလည်နိုင်ကြသည့် အရိုးစင်းဆုံး အရာတစ်ခု ရှိသေးသည်။ ယင်းကား တစ်နေရာမှာတော်တိုင်း အခြားတစ်နေရာမှာ တော်ချင်မှ တော်မည် အောင်မြင်ချင်မှ အောင်မြင်မည်ဟူသော အချက်ပင်။

ဟားဗတ်စီးပွားရေးပညာကျောင်းထွက် ဗစ်တာကီယမ်းသည် သူ၏ ရီမင်တန် ကုမ္ပဏီလုပ် ကုန်ပစ္စည်းများကို ရုပ်မြင်သံကြား မှ ကြော်ငြာရောင်းချခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေ သန့်ပေါင်းများစွာ ရရှိနေ သူ ဖြစ်သည်။ ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် ကီယမ်းသည် နယူးအင်္ဂလန် ဇေး ထရီယော့တ် အမည်ရှိ အမေရိကန် ဘောလုံးသင်း တစ်သင်းကို ဝယ်ယူသည်။ သို့သော် ဘောလုံးသင်းတစ်သင်းကို အောင်မြင် အောင် ထူထောင်ရခြင်း သည် လျှပ်စစ်မှတ်ဆိတ်ရိတ်စားများဖြန့် ချိရောင်းချခြင်း အလုပ်နှင့် သဘာဝချင် လုံးဝခြားနားနေသည်။ မကြာမီပင် ဘောလုံးသင်း အရှုံးစရိတ်တွေ ကြီးမားလာသည်။ သည်ကြားထဲတွင် အများပြည်သူ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာ တစ်ခု ပေါ်လာသည်။ သတင်းထောက် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် က ဘောလုံးသမားတွေ သူ့အား ထိကပါးရိကပါး လုပ်သည်ဟု ဇွပ်ဇွဲလာခြင်း ဖြစ်သည်။ အစတွင် ကီယမ်းက သည်ကိစ္စကို အလကားပါဟု ဆိုခဲ့သည်။ နောက်တော့ အမျိုးသမီးအား သူ တောင်းပန်ရသည်။ သို့သော် လအနည်းငယ် အကြာမှာပင် သည် ကိစ္စကို ကွယ်ရာမှာ သူ ဟားဇေကြောင် ဖော်ပြပါရှိလာပြန်သည်။

နောက်ဆုံး၌မူ ဘောလုံးအသင်းကို လျှော့ချေး နှင့် ပြန်ရောင် ထုတ်လိုက်ရပြီ။ ယင် အတွက် ကီယမ်းမှာ ဒေါ်လာ သန်းချီ၍ အရှုံးပေါ်ခဲ့ရပေသည်။

သို့သော်၊

ထူးချွန်သူ ဉာဏ်ထက်မြက်သူတိုင်း သည်လိုများနေကြသည် မဟုတ်ပါ။

အတော်ဆုံး အဆောင်မြင်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် ဘဝင်မမြင့်၊ ကိုယ်တိုင် အများမစ၊ သူတစ်ပါး အများမှ သင်ခန်းစာယူတတ်ကြ သူများသာ ဖြစ်သည်။ တစ်ပါးသူ ပြောစကားကို သူတို့ ဂရုစိုက် နားထောင်သည်။ ကိုယ့်လုပ်ရပ်များနှင့် စပ်လျှင် သည်တစ်ပါးသူ ၏ ဝေဖန်ချက် မှတ်ချက်များကို တန်ဖိုးထားသည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အလွန်အကျွံတွက်ထားလေ့မရှိ။ မိမိ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု အတိုင်း အတာကိုလည်း သိကြသည်။

ကွယ်လွန်သူ သူဌေးကြီး ဆမ်ဝေါလတန်ဆိုလျှင် လုပ်ငန်း ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ပါရမီရှင်ဟု ဆိုရလောက်အောင် ထူးချွန် တတ်သိသူကြီး ဖြစ်၏။ သာမန်လျှော့နုနု ပေ၊ ကုန်စုံဆိုင် တစ်ခု မှနေ၍ ဒေါ်လာသန်းပေါင် ၅၅၀၀၀ တန်ဖိုးရှိသည့်ဝေါလ်-မတ် အရောင်ဆိုင်တွဲလုပ်ငန်းကြီးဖြစ်အောင် တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ ဝေါလတန်သည် ကုမ္ပဏီရဲ့ ဈေးမှထိုင်၍ ကွပ် ကဲညွှန်ကြားရင်း သည်မျှအောင်မြင်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်။ တိုင် ပြည် အနံ့အပြားမှာ ရှိနေသည့် သူ၏စတို ဆိုင်ခွဲများဆီသို့ လေယာဉ် ဖြင့် သွားသည်။ သူ၏ 'လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်'ဟု ခေါ်သည့် ဆိုင်အမှု ထမ်းများ ပြောဆိုတင်ပြသမျှကို နားထောင်သည်။ ဆိုင်မှာတိုလီ ဖိုလီတွေပင် ကုလုပ်လိုက်သေးသည်။

ဝေါလတန်၏ နိမ့်ချသော အနေအထိုင်သည် သူ့ကိုင်စွဲသော

အောင်မြင်မှုနည်းစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသပင် ဖြစ်သည်။ အနေအထိုင် ရှိသောသူ အား ပြိုင်ဘက်တွေက လျှော့တွက်ကြသည်။ ဝန်ထမ်းများကလည်း အဆောင်အယောင် အဟန့်အတား ခြားမထားသော သူအား ရင်နီ ပွင့်လင် ဇွာ ပြောဆိုတင်ပြကြသည်။ ဝေါလတန်ကိုယ်တိုင် မကျယ်လွန်မီ ကာလလေးက ပြောသွားသော စကားတစ်ခွန်းလည်း ရှိသည်။ 'ကျွန်တော်တို့က သိပ်တော်တဲ့လူတွေ မဟုတ်ဘူးဗျ၊ ဒါပေမဲ့ လိုအပ်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ တော့ လုပ်တတ်တယ်' ဟူ၍။ သူ့စကားကို တစ်ဝက်သာယူ၍ရမည်။ ရှေ့က တစ်ပိုင်းမှာ သူ လျှော့ပြောထားခြင်း ဖြစ်သည်။

လူတော်တွေ အများကြီး တွေ ပေ သည် ဟာရီ လ်တင်ကာကလည်း ၃၉ နှစ်ကြာ ကျောင် ဆရာအတွေ့အကြုံကို မှီ၍ သဲ သပ်တင်ပြဖူးသည်။ အတန်းစဉ် တောက်လျှောက် အောင်မြင်သွားတဲ့ ကျောင် သားတွေဟာ ဉာဏ်အထက်ဆုံး အတော်ဆုံးကလေးတွေ မဟုတ်ဘူးဟု သူက ဆိုသည်။ တစ်ကြောင်းက၊ သိပ်တော်သူတွေ သည် မိမိကျဆုံးရာကျဆုံးကြောင် အလုပ်တွေ မိမိဘာသာ ဇန်တီး တတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပြီး၊ ပို၍အရေ ကြီးသော နောက်အကြောင်း တစ်ခုကမူ၊ နပါတ် (၂) နေရာ၌ ရှိစဉ်တွင် သူတို့ပို၍ ကြီးစား အားထုတ်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သည်အချက်ကို အောင်မြင်သူတွေကိုယ်တိုင်လည်း သတိထား မိကြသည်။ ဟူ၍ သူက သုံးသပ်ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။



## အခက်အခဲလား အခွင့်ကောင်း ကြုံရင်းလား \*

ဂျူလီယို အစ်ဂလေးဆီးယပ်(စ)က စပိန်ပြည် မက်ဒရစ်မြို့တော်မှ ကြေးစား ဘောလုံးသမားဖြစ်သည်။ ဘောလုံးလောကမှာ အရှိန်ရနေဆဲ မော်တော်ကားတိုက်သဖြင့် တစ်နှစ်ခွဲလောက် အောက်ပိုင်းသေသွားရာ အားကစားသမားဘဝကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရသည်။

ဆေးရုံမှာ ပျင်းရိငြိုးငွေ့စွာ နေရသည့် ကာလအတွင်း သူ့ကို ကြင်နာသည့် သူနာပြုဆရာမတစ်ယောက်က ဂစ်တာတစ်လက် ယူလာပေးသည်။ နဂိုက အနုပညာငါးသနာနည်းခဲ့သော အစ်ဂလေးဆီးယပ်(စ)သည် ဆေးရုံတွင် ဗုံးပေါလအောပိုနေသည့် အချိန်တွေကို ဂစ်တာဖြင့် ဖြန့်တီးရင်း တဖြည်းဖြည်း ဂီတတွင် ထက်သန်ဝင်စားလာကာ နောင်အခါ၌ ပေါ့(ပ) ဂီတ လောကတွင် အကြီးအကျယ်အောင်မြင်ထင်ရှားသူတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။

---

\* မူရင်း။ ။ Robert H. Lauer နှင့် Jeanette C. Lauer တို့၏  
Take Charge of Your Life.

ယာဉ်တိုက်မှုက အစ်ဂလေး ဆီးယပ်(စ)၏ ဘဝအတွက် ကဏ္ဍသစ်တစ်ရပ် ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ခြင်းပေတည်း။ သူ့ဘဝခရီးလမ်းက လုံးဝချိုးကျွေ့လှည့်ပြောင်းသွားခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းကာလ သူ့ဘဝသည် ယခင်ကနှင့် လုံးဝကွဲပြားခြားနားသွားလေသည်။

\*\*\*

အဲသည်လို ဘဝအတွက် ကဏ္ဍသစ် ဖွင့်ပေးလိုက်သည့် ဖြစ်ရပ်တွေသည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် မကျန်းမမာဖြစ်ခြင်း၊ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ မမျှော်လင့်သော အခြင်းအရာတစ်ခု ကြုံကြိုက်ရခြင်း စသည့်အသွင်သဏ္ဌာန်များအားဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။ သည်ဖြစ်ရပ်တွေသည် သိပ်ဆိုးတာတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်၊ သိပ်ကောင်းတာတွေလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ အဲသည်ကောင်းလွန်းခြင်း ဆိုးလွန်းခြင်းအကြောင်းတွေကြောင့် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝမှာ ကြီးမားသော အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ပေါ်စေမည်။

သည်လို အပြောင်းအလဲမျိုးစုံ တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်ပေါင်း ၆၃၂ ဦးကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သည်။ သူတို့၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ဝေဖန်သုံးသပ်မှုများကို စုစည်းဆင်ခြင်ကာ၊ ဘဝ၌ ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် ကြိုတင်မှန်းဆမရနိုင်သော အကျပ်အတည်းများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရန်နှင့် ယင်းအခက်အခဲများအား အခွင့်အခါကောင်းများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပစ်ရန် နည်းလမ်း လေးသွယ်ကို ကျွန်တော်တို့ ထုတ်ယူရရှိခဲ့ပါသည်။

## ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူတတ်ဖို့

‘ဒဏ်ရာမှန်သမျှ အချိန်က ကုစားသွားမည်သာ’ ဟူသော စကားပုံတစ်ခု ရှိပါသည်။

သည်စကားပုမှာ ယေဘုယျမှန်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ခြွင်းချက်တွေ အများကြီး ရှိသည်။ နာမကျန် ဖြစ်ခြင်း၊ ချစ်သောသူ တစ်ဦး သေဆုံးခြင်း စနီ၊ ခင်ပွန်းနှင့် ကွာရှင်း ရခြင်း ၊ အလုပ်မှ ရပ်စဲရခြင်း စသည့်အကြောင်းများကြောင့် စိတ်နှလုံးတွင် ထိခိုက်သည့် ဒဏ်ရာတစ်ခု ရရှိခဲ့ပြီးနောက် နှစ်ပေါင်း များစွာကြာသည့်တိုင် အနာမကျန်နိုင် နာလန်မထူနိုင်ကြသူတွေ အမြောက်အမြား ရှိသည်။

သည်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေအတွက် တချို့က သူတစ်ပါးကို အပြစ်တင်သည်။ တချို့က ကကြမှုကို ယိုးမယ်ဖွဲ့သည်။ ငါ့ကျမှ ဖြစ်ရပေသည်ဟု မကျေမချမ်း ပြည်တမ်းသည်။ သို့သော်၊ အသည် တုံ့ပြန်မှုမျိုးတွေကြောင့် သူ အတွက် ဘာအကျိုးအမြတ်မျှ မထွက်။ ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ မှောက်ဆုံး၌ လူမှန်သမျှ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူရမည်သာ ဖြစ်သည်။

နမူနာ ပြပါမည်။

အေမိဆိုသော အမျိုးသမီး တစ်ယောက်၊ အိမ်ထောင်သက် ၂၄ နှစ်မျှရှိပြီး သည့်အချိန်ကျမှ ခင်ပွန်းသည်က ကွာရှင်းပြတ်စဲသွားသည့်အခါ သူ အကြီးအကျယ် အခက်အခဲကြုံရသည်။ အလုပ်တစ်ခု ဝင်လုပ်ရအောင်လည်း သူ့မှာ အတန်းပညာမပြည့်စုံ။ ပြီး၊



တကယ်တမ်း တလုပ်ဖို့ရာလည်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု ပြည့်  
ပြည့်ဝဝ မရှိ။

သည်အတိုင်းဆိုလျှင် အေမီအဖို့ ဆိုးလှသောမိမိအဖြစ်အတွက်  
ဝမ်းနည်းကြေကွဲရင်း ဘဝကို အချည်းနှီးပြုန်းတီးခံသွားရမလို့ ဖြစ်  
နေသည်။

သို့သော် အေမီက သည်လိုအမျိုးအစား မဟုတ်။ ကိုယ့်ကို  
ကိုယ် သနားရင်း ဘဝကို အနစ်မွန်းမခံ။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်  
ကိုယ်ရပ်ဖို့ သူကြိုးစားသည်။ ကြိုးစားသည့်အခါ အောင်မြင်လာ  
သည်။

သူ့ဘဝ ပြောင်းလဲခဲ့ပုံကို အေမီက ယခုလို ဖွင့်ဟခဲ့သည်။

‘ရင်နာတာတွေ ဖယ်ထားပြီး ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်တူထောင်နိုင်ဖို့  
ကျွန်မ အိမ်ပွဲစားသင်တန်းတစ်ခု သွားတက်တယ် လုပ်ငန်းလိုင်  
စင် ယူတယ်၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ရုံးခန်းတစ်ခု ဖွင့်နိုင်တဲ့  
အဆင့် ရောက်တယ်၊ သိပ်မကြာခင် ကျွန်မ ဒီမြို့က အကြီးဆုံး  
ပွဲစားတွေထဲမှာ တစ်ယောက် အပါအဝင် ဖြစ်မှာ’၊

သူ့စကားမှာ ယုံကြည်မှုအပြည့်ပါသည်။

### ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်တတ်ဖို့

မိမိဘဝမှာ အလှည့်အပြောင်း ဖြစ်စေခဲ့သည့် အကြောင်းရင်း  
များအဖြစ် ကာယကံရှင်အသီးသီးတို့ ဖွင့်ဟပြောဆိုခဲ့သည့်အတွေ  
အကြံတွေက အမျိုးအစား စုံလင်များပြားလှပါသည်။ အမျိုးသမီး  
တွေက အခြားသောသူတို့နှင့် ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်သည့် ပြဿနာ

များကို အဓိက ဖော်ထုတ်ပြောဆိုလေ့ရှိတတ်ပြီး၊ အမျိုးသားများကမူ ပညာရေး သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အတွေ့အကြုံ အဖြစ်အပျက်များကို မိမိတို့ဘဝ ပြောင်းလဲရစေသည့် အကြောင်း ရင်းများအဖြစ် ဖော်ပြလေ့ရှိကြပါသည်။

ဤနေရာ၌ အရေးကြီးသည့် အချက်တစ်ခုမှာ ထိုအဖြစ်အပျက်မျိုး ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရချိန်၌၊ သည်ကိစ္စ သူ ဘာသာပြီ သွားလိမ့်မယ်၊ ဘာမှသွားမလုပ်နဲ့ ပိုရှုပ်သွားလိမ့်မယ်ဆိုသော နောက်တွန့်ကြောက်ရွံ့စိတ်မျိုးဖြင့် ငြိမ်နေ၍ မရ၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့တွေးပြီး ၎င်းအတိုင်း စူးစိုက်ပြတ်သားစွာ လုပ်ကိုင်မှသာ ဘဝ၌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရနိုင်ကြောင်း၊ ယင်းအတွေ့အကြုံများမှ သိသာကြီးမားသော အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရသူတို့ ရှုမြင်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာ၊ အေဘီစီ ရုပ်မြင်သံကြားမှ 'ဂွတ်မောနင်းအမေရိက' အစီအစဉ် ဦးဆောင်တင်ဆက်သူ ဒေါ်ဗစ်ဟော့တ်မင် ဆိုပါစို့။ ဟော့တ်မင်သည် စီးပွားရေးပညာဘွဲ့ဖြင့် ကျောင်းဆင်းလာသည့် အခါ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလောကက သူ့ဘား မက်မောစရာ အခွင့်အလမ်းများ စွာဖြင့် လက်ကမ်းကြိုဆိုကြ၏။ သို့သော် ဟော့တ်မင် စိတ်တွင် သူ ကောလိပ်ကျောင်းတက်စဉ်ကာလက အချိန်ပိုင်၊ လုပ်နဲ့မှသည် ရေဒီယိုနှင့် ရုပ်မြင်သံတင်းကြေညာသူ အလုပ်ကို စွဲလမ်း၍နေခဲ့ရာ၊ ဘဝအတွက် တကယ်တမ်းရွေးချယ်ရမည့် အသည်အချိန်၌ သူ ဆုံးဖြတ်ရခက်နေခဲ့သည်။ နောက်ဆုံး

တော၊ နစ်ပေါင် များစွာ သင်ကြားလာသည့် စီးပွားရေးပညာနှင့် သူ့အတိုင် အတာအလျောက် တိကျသေချာသည့် ဝင်ငွေတို့ကို ကျောခိုင်းကာ၊ သေချာပေါက် ပြောနိုင်ရန် ခဲယဉ်း လှသည့် မျှော် ဖြေရေး ဆက်သွယ်ရေး လုပ်ငန်း လောကထဲ သူဝင်သွားခဲ့သည်။

မိမိ တကယ် ထက်သန် ရာ နယ်ပယ်ကို ရွှေ့ချယ်ခဲ့သည့် ဟောတ်မင်သည် ရုပ်သလောက၌ ထင်ရှားအောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ယင် သို့ စွန့်စားဆောင်ရွက်လိုက်သည့် အလုပ်များက အကျိုး အမြတ် ကြုံ ကြုံ မားမား ပေးလေ့ရှိပါသည်။

ဂီတသဘင်ပညာသည်တစ်ဦး ဖြစ်သူ မေရီမာတင်မှာ ဟော လီဝုဒ် ညကလပ်တစ်ခုက ကျွင် ပသည့် အနုပညာစွမ်းရည် စစ် ဆေးပွဲတစ်ခုမှ စတင်ကာ ထင်ရှားအောင်မြင်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ထို ပွဲ၌ သူက 'အိလ်ကာစီယို' အမည်ရှိ ဝေါလ်စ် တေးသီချင်း တစ်ပုဒ် ကို သီဆိုရမည် ဖြစ်၏။ သည်သီချင်းကို သမားရိုးကျအတိုင်း မဆိုဘဲ အလယ်ပိုင်းတွင် ဂျပ်စ်တေးသွားဟန်မျိုးဖြင့် ဖောက်၍ဆို ရန် သူဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

စင်ပေါ်ရောက်သည့်အခါ အစပိုင်းတွင် သူက အစဉ်အလာ သင်ရို အတိုင်း အပီအသ ဆိုနေခဲ့ပြီး အလယ်ပိုင်း ရောက်သော အခါ နဂါးစိတ်ကူ အတိုင်း လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ်ကြီး ဖောက်၍ ဆိုလေရာ တေးသီချင်း ပြီးဆုံးသည့်အခါ နားထောင်သူအားလုံး မတ်တတ်ရပ်ပြီး လက်ခုပ်သံ သောသောညအောင် ဩဘာပေးကြ လေသည်။

ကိုယ့်အသံ ကိုယ့်ဟန်ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ တီထွင်ဆောင်ရွက်လျက်နိုင်သော အဲသည်တစ်ပွဲဖြင့်ပင် မေရီမာတင်က အဆိုတော်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အဖြစ် စတင်အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံခဲ့ရပေသည်။

ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း၏ ကျေးဇူးပေးတည်း။

လုပ်ငန်းစီမံခန့်ခွဲမှုလောကတွင် ထင်ရှားသည့် ခန့်ခွဲမှုလောကမှတော်ကား ကုမ္ပဏီအကြီးအကဲအိုင်ယာကော့ကာက ဆိုလျှင် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ချကာ ယင်းအတိုင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်းသည်ပင် မန်နေဂျာကောင်း တစ်ယောက်၏ အဓိက လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း၊ သူ၏ ကိုယ်တိုင်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိစာအုပ်၌ ဖော်ပြထားခဲ့သည်။

စင်စစ် ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်းကား၊ ခွန်စားရဲသူ၊ အတွေ့အကြုံကြွယ်မှု တို့တက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို လိုလားသူ၊ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးယုံကြည်သူတို့၏ လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဖြင့်

ဘဝကို ပြည့်စုံကြွယ်ဝစေဖို့

လူမှုဆက်ဆံရေး ဟူသည်က ဘဝကို ပို၍ပြည့်စုံကြွယ်ဝစေသည့် ကွန်ရက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူတို့၏ အတွေ့အကြုံ စတုရန်းနှင့် အပြုအမူတို့ကို လူမှုကွန်ရက်က များစွာလွှမ်းမိုးသည်။ ဘစ်ခါ တစ်ခုဆိုလျှင် သည်ကွန်ရက်ကြောင့် ဘဝလမ်း ကြောင်း တွေ့ပင် ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်။

အောင်မြင်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည့်ပါက အတော်များများပင် သူတို့၏ဘဝတွေ ထူထောင်စ အစောပိုင်းကာလများ၌ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း သို့မဟုတ် အခြား ဦးဆောင်လမ်းပြ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဖေးမထောက်ကူမှုကို ရရှိခဲ့ဖူးကြကြောင်း တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ၌ အမှတ်မထင် ဆုံတွေ့ရသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် သူစိမ်းတစ်ရံဆုံတစ်ဦးကပင် ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေအပေါ် ကြီးမားသော သက်ရောက်လွှမ်းမိုးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတာမျိုးလည်း ကြုံရတတ်သည်။

ဥပမာ၊ ဘော့စဘော အားကစားသမား ဂျိုင်းတမ်ပင်နဲလာ ဆိုပါစို့။ ဘော့စဘောလောကမှာ အထွတ်အထိပ်လောက် ရောက်နေသည့် အချိန်မျိုးတွင် ထိခိုက်မှုတစ်ခု ဖြစ်ကာ တစ်ကိုယ်လုံး နီးပါး မလှုပ်မရှားနိုင် ဖြစ်သွားခဲ့သည်။ ယင် သို့ဖြစ်ပြီး တစ်နှစ် ခန့်အကြာ ကစားကွင်းတစ်ခု အနီးမှာ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နှင့် သူ ထိုင်နေစဉ် အမျိုးသမီးကြီး တစ်ဦး သူ့ထံ ကြီးစားပမ်းစား လျှောက်လာတာ သူတွေ့ရသည်။ ချိုင်းထောက် တစ်ချောင်းနှင့် ခြေထောက်မှာ သတ္တုချုပ်တ်တွေနှင့်။

အနားရောက်လာသည့်အခါ အမျိုးသမီးကြီးက ကမ်ပင်နဲလာ၏ လှုပ်ရှားမရသော လက်တစ်ဖက်ကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး သူမအား လူ့ပြည်တွင် ဆက်လက်ရှင်သန်ရဲသည့် သတ္တိကို ဇေ့ခွဲခြင်းအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း စကားဆိုလေသည်။

အမျိုးသမီးကြိုက ကမ်းပင်နဲလား ထိခိုက်မှုဖြစ်စဉ် တက်ခဲ့သည့်ဆေးရုံမှာပင် ဆေးဝါးကုသမှုခံယူခဲ့ရသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူက လေဖြတ်၍ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေနေသော အနေအထားဖြင့် ဆေးရုံသို့ ရောက်ရခြင်း ဖြစ်ရာ ငါ့ဘဝ ဆုံးပြီဟု လက်မြှောက်အပ်ပေးထားလိုက်ပြီ ဖြစ်၏။ သို့သော် ဆရာဝန်တွေက သူမထက် အဆမတန် အခြေအနေဆို သည်ကြာ က လောကဓံကို ရဲ့ဝံ့စွာ ရင်ဆိုင်ခဲ့သည့် ကမ်းပင်နဲလားအကြောင်း ပြောပြကာသူမကို အားပေးကြသည်။ ကမ်းပင်နဲလား၏ စိတ်ဓာတ် ကမ်းပင်နဲလား၏ ဇွဲသတ္တိတွေ တဖြည်းဖြည်း သူမထံ စိမ့်ဝင်ပွားများကာရောဂါဒဏ်ကို သူမနိုင်ခဲ့သည်။ ပြန်လည်ရှင်သန်အောင် အားထုတ်မည့် သတ္တိတွေ ပြည့်ဝလာခဲ့သည်။

သည့်အတွက် သူ အတော်အတန် သန်စွမ်းလာသည့် အသည်အချိန်၌ ကမ်းပင်နဲလားရှိရာသို့ မိုင်တစ်ထောင်ကျော်ခန့် ကိုဖြတ်သန်းလျက် အရောက်လာကာ ကမ်းပင်နဲလားထံမှ ရရှိခဲ့သည့် စိတ်ဓာတ်နှင့် သတ္တိတွေကို ပြန်၍လက်ဆောင်ပေးအပ်ခြင်း ဖြစ်လာသည်။

ကိုယ့်တန်ဖိုး ကိုကိုယ် သိရှိယုံကြည်ဖို့။

လူအများ စုတို့ပင် အခက်အခဲ အကျပ်အတည်း ကြုံစဉ်ကာလ၌ မိမိကိုယ်ကိုလေ့စားယူကြည်မှုလျော့နည်းသွားတတ်ကြသည်။ ယုံကြည်မှုလျော့ပါးလာသောအခါ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းလည်း လျော့ပါးပြန်လေသည်။

အကျပ်အတည်း ကြုံချိန်၌ စိတ်အားမငယ်ဘဲ၊ ငါ့ဘယ်သူ

ဘယ်ဝါပဲ၊ ငါမှာဘယ်အရည်အသွေး၊ ဘယ်စွမ်းအားတွေရှိသားပဲ  
ဟူ၍ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ်ပြန်ထိန်ထားနိုင်သူတွေသည်  
အခြေအနေဆိုးများကြောင့် အားကိုးရာမဲ့ဖြစ်မသွား၊ ဖြစ်နိုင်သမျှ  
နည်းလမ်းကိုရှာဖွေကာအခြေအနေကို ပြန်လည်ထိန်ချုပ်ရန်သာ  
အားထုတ်တတ်ပေသည်။

ဥပမာ၊ ပေါလ်ဆိုပါစို့။ ပေါလ်သည် ယခုအခါ၌ အမေရိကန်  
ပြည် မြို့ကြီးတစ်မြို့တွင် အောင်မြင်သော သတင်းစာသမား တစ်  
ယောက် ဖြစ်လျက်ရှိပြီ။

သူသည် အသက်ခြောက်နှစ်သားအရွယ်တွင် ဒုက္ခသည်တစ်  
ဦး ဘဝဖြင့် အမေရိကသို့ ရောက်ခဲ့သူ ဖြစ်၏။ အဲသည်တုန်းက  
အင်္ဂလိပ်စကားလည်း မပြောတတ်သေးရာ ကျောင်းနေစဉ်ကာလ  
သူ့ဘဝမှာ ဒုက္ခကြီး မားလှ၏။ ရန်စသည့် အတန် ဖော်များ နှင့်  
အမြဲလိုလို ထိုးရကြိတ်ရ၊ ထွက်ပြေ သည့်အခါ ပြေးရ ဖြစ်နေရာ  
သူ့မှာ တဖြည်းဖြည်း အပယ်ခစိတ် အားငယ်တိုးလျှို့ စိတ်များ  
ဝင်လာခဲ့သည်။ ‘သွားမရှုပ်နဲ့ ငြိမ်ငြိမ်နေ’ ‘အခုအတိုင်း နေရ  
တာ ကျေးဇူးတင်’ ‘ဒါ မင် အလှည့်မဟုတ်ဘူး’ ‘နောင် တစ်နေ့  
ကျမှ’ စသည့် နောက်ဆုတ်သည့် အတွေးအမြင်များသာ သူ ခေါင်  
ထဲ လွှမ်းမိုးခဲ့သည်။

သို့သော်၊ တစ်နေ့မှာတော့ နွေရာသီ အပန် ဖြေလေ့လာရေး  
စခန်းမှာ သူ အတွက် အလှည့်အပြောင်း ကြိုတင်ရပ် ကြံရသည်။  
စခန်းတွင် ကျောင်းသားများကို ထပ်ဆောင်စေသည့် ရာထူး  
များအနက် အရေးပါဆုံးဖြစ်သည့် ကမ်းခြေအုပ်ချုပ်ရေးမှူးရာ

ထူးကို သူ့အား လိုအပ်သော အရည်အချင်းတွေ ပြည့်စုံသူ ဟူ၍  
ပေးအပ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။

ထုံးစံအတိုင်း တားဆီးငြင်းပယ်သည့် စကားသံတွေ သူ့ခေါင်း  
ထဲမှာပင် ထွက်ပေါ်လာသည်။ မင်း အောင်ပွဲခံရမယ့်အချိန်အခါ  
မရောက်သေးဘူး။ မင်းက ဒီအထဲမှာ နံပါတ်တစ်မှ မဟုတ်တာ၊  
စသည်များ။ သို့သော် သည်အချိန်မှာတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆွဲချ  
နေသည့် သည်အတွေးများကို သူလက်သင့်ခမနေတော့။ မမျှော်  
လင့်ဘဲ သူ့ခေါင်းထဲ ခလုတ်တစ်ခု နှိပ်လိုက်သလို လင် ပြက်သွား  
ပြီ သူ့ဘဝကို ပြောင်းလဲပစ်စေမည့် အတွေးသစ် အမြင်သစ်  
တစ်ခု ရုတ်တရက် ဝင်လာသည်။ ငါ အောင်မြင်မှု ရရမယ်၊  
'နောင်တစ်နေ့' ဆိုတာ ဒီနေ့ပဲ အခု အလှည့်ဟာ ငါ့အလှည့်ပဲ  
ဟူ၍ သူမြင်လိုက်ကာ ကမ်းခြေအုပ်ချုပ်ရေးမှူး ရာထူးကို လက်ခံ  
ယူလိုက်သည်။

အတွေးအမြင်သစ် ဘာကြောင့် ရုတ်ခြည်းဝင်လာခဲ့သလဲ ဆို  
သည်ကို ပေါလ်ကိုယ်တိုင် ကောင့်စွာမပြောနိုင်။ သို့သော် သေ  
ချာသည်က ကိုယ့်ကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားစိတ် ပေါ်ပေါက်သည့် ထို  
အခိုက်အတန့်သည် ပေါလ်၏ဘဝကို လုံ ဝပြောင် လဲပစ်လိုက်  
ခြင်းဖြစ်သည်။ သည်အတွေးသစ်နှင့်အတူ သူတစ်ပါး လောင်း  
ရိပ် အောက်မှ သူ လွတ်မြောက်ကာ မိမိကျင့်လည်ရာ ကမ္ဘာမှာ မိမိ  
စိတ် မိမိကိုယ်ဖြင့် ရပ်တည်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့လေသည်။



ကျွန်တော်တို့တွေသည် အပြင်မှ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်၊ တစ်စုံတစ်ရာ ရတိုင် အဲသည် စိတ်ကူးကောင် ကို ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေ ကောင်းဖို့အတွက် အသုံးပြုကြသည် မဟုတ်ပါ။ ငါ့ဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရမည် ဟူသော စိတ်မျိုးထားကာ၊ မိမိတွေ့ဆုံ ကြုံကြိုက်ရသမျှကို အပြုသဘောဖြင့် ရှုမြင်ယူတတ်မှသာ အတွေ့ အကြုံတွေမှ ကျွန်တော်တို့ ရင့်ကျက်ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် အတွေ့အကြုံ ကောင်းများ ရလာမည် ဖြစ်သည်။

ထိပေါက်သူ တစ်စုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် သုတေသနပြုချက် တစ်ခုကို ကြည့်ပါ။

ဒေါ်လာငါးသောင်းမှသည် တစ်သန်းကျော်အထိ ထိဆုကြီး များ ပေါက်ခဲ့သည့် ပုဂ္ဂိုလ် ၂၂ ဦးအား သုတေသီအဖွဲ့တစ်ခုက စူးစမ်းလေ့လာကြည့်ခဲ့သည်။

ရင်းတို့အား လတ်တလော စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု အတိုင်း အတာ၊ နောင်နှစ်နှစ်ခန့် ကြာသည့်အချိန် မိမိဦးရှိနေနိုင်သည့် စိတ် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု အတိုင်းအတာ ခန့်မှန်းချက်တို့အပြင်၊ နေ့စဉ် လူမှုဘဝ အတွေ့အကြုံများဖြစ်သည့် (၁) မိတ်ဆွေတစ်ယောက် နှင့် စကားပြောရခြင်း၊ (၂) တိစ္ဆိကြည့်ရခြင်း၊ (၃) နံနက်စာစား ရခြင်း၊ (၄) ရယ်စရာတစ်ခုခု နားထောင်ရခြင်း၊ (၅) တစ်စုံ တစ်ယောက်ထံ ချီးမြှောက်ပြောဆိုခံရခြင်း၊ (၆) မဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ်ဖတ်ရ ခြင်း၊ (၇) အဝတ်အစားသစ်များ ဝယ်ယူရရှိခြင်း စသည့်အကြောင်း ကိစ္စအသီးသီး ကြုံရချိန်တွင် မည်မျှ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ရှိမရှိ တို့ကို မေးမြန်းစိစစ်ကြသည်။

ထိုနောက် အဆိုပါ ထိပေါက်သူပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် တစ်ရပ်ကွက် တည်နေသူ အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်စုအား အလားတူ မေ့ ခွန်းများကို ပင် မေ့ မြန် ကြည့်သည်။

အုပ်စုနှစ်ခုတို့၏ အဖြေများကို နှိုင်း ယှဉ်ကြည့်သည့်အခါ၌၊ (၁) ထိပေါက်ခဲ့သူတို့သည် ထိမပေါက်သူများထက် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ရှိမနေကြကြောင်းနှင့် (၂) အနာဂတ်၌ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ရှိဖို့လည်း သူများထက်ပို၍ မျှော်မှန်းမထားကြကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ထို့ပြင်၊ ပို၍ ထူးခြားသည်က ထိပေါက်ခဲ့သူတို့သည် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် နေ့စဉ်လူမှုဘဝ အတွေ့အကြုံ ခုနစ်ရပ်နှင့် ကြုံရချိန်၌ ထိမပေါက်ဖူးသူများလောက် ပျော်ရွှင်အားရမှု မရှိကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အကြောင်းကား ထိပေါက်ခါစအချိန် အခိုက်အတန့်အဖို့ သူတို့ အထူးပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသော်လည်း၊ နောက်ပိုင်းတွင်မူ ရှိ ရိုး သာမန်ပျော်စရာ စိတ်ချမ်းသာစရာလေ့များ အပေါ်၌ သူတို့ ယခင်ကလောက် ဟက်ဟက်ပက်ပက် ခံစားနိုင်ခြင်း မရှိဖြစ်သွားခဲ့သည့် သဘောပင်တည်း။

သုတေသနပြုချက်အရ တွေ့လာရသည့် အချက်တစ်ခုက လူတို့သည် ထိပေါက်ခြင်းကဲ့သို့သော အတွေ့အကြုံကောင်းတစ်ခု ကြုံရတိုင်းလည်း ၊ ယင် အား ဘဝအတွက် ကောင်းသော အလှည့် အပြောင်းဖြစ်စေမည့် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုအဖြစ် အသုံး ချဖြစ်ချင် မှ ချဖြစ်သည်ဟူသော အချက် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့်၊

ထိပေါက်တိုင်း ဘဝတစ်ခု မပြောင်းလဲနိုင်သလို ထိမပေါက်

ဘဲလည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော ဘဝသို့ ပြောင်လဲချင် ပြောင်လဲနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းရှိကြောင်း သိမြင်နိုင်သည်။ အရေးကြီးသည်က မိမိ၌ ကြုံလာသည့် ထူးခြားသော အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုတစ်ရာသည် မိမိအတွက် တိုးတက်ကောင်းမွန်သော ဘဝသို့ ပြောင်လဲရေးရှုထောင့်အခွင့်အလမ်းကို သယ်ဆောင်လာကြောင်း တွေ့မြင်တတ်ရိပ်စားမိတတ်ဖို့ ဖြစ်၏။ အခွင့်အလမ်းကို ြင်ပြီး နောက်တွင် ယင်းကို အသုံးပြုတတ်ရပေမည်။

ချုပ်၍ ပြောရသော် မိမိအကျိုးကို မျှော်ငြောသော သတိလေ့ရှိဖို့က အဓိကဟု ဆိုရပါမည်။

ဝေလနယ်သား မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း လက်နက်ပစ္စည်း စက်ရုံတစ်ခုတွင် သူလုပ်ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံကို ပြောပြဖူးသည်။ စက်ရုံ၌ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်များက နေရာအနှံ့အပြားတွင် ဆိုင်ဘုတ်တစ်ခု ချိတ်ဆွဲထားသည်။ ဆိုင်ဘုတ်တွင် IADOM ဆိုသော အင်္ဂလိပ်စာလုံး ငါ့လုပ်သား ပါသည်။ ၎င်းစာငါ့လုပ်သည် "It all depends on me." 'အရာအားလုံးသည် ကျွန်ုပ်အပေါ်တွင် မူတည်သည်' ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို အတိုကောက် လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း စက်ရုံဝန်ထမ်းအားလုံး သိရှိကြပြီ ယင်းသို့ သိရှိသည့်အတိုင်းလည်း စက်ရုံကိစ္စကို မိမိအရေးကိစ္စဟု ခံယူဆောင်ရွက်ခဲ့ကြကြောင်း သူ့အမှတ်တရပြန်ပြောပြခဲ့သည်။

မှန်သည်။ မိမိတွေ့ကြုံဆုံစည်းသမျှကို မိမိကိစ္စဟု ခံယူမှသာ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပိုင်လာမည်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲ ထည့်

ဖြစ်သည့်အခါမှလည်း ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမည့် ကောင်သော  
အလှည့်အပြောင်းများ ကြုံလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲ မထည့်မချင် အလှည့်အပြောင်း  
ကြုံမည် မဟုတ်ပါ။



၁၂  
စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း၏ စွမ်းအား \*

သင် မည်မျှပင် ဗျာဃာခတ်သော်လည်း  
နေသည်လည်း  
ထွက်ချိန်တန်မှ ထွက်လိမ့်မည်၊  
ဒီရေလည်း  
တက်ချိန်တန်မှ တက်လိမ့်မည်။

နစ်ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့ပါပြီ။

အတော်ငယ်ရွယ်သေးသည့်အချိန် နယူးယောက်မြို့တော်ရှိ  
ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကြီးတစ်ခုမှာ ကျွန်တော် ဓမ္မဆရာအဖြစ် ထမ်း  
ဆောင်ခွင့် ရသည်။

---

\* မူရင်း။ ။ Norman Vincent Peale ၏ The Power of Patience

လူက ခေါင်၊ထဲမှာ စိတ်ကု စိတ်သန် တွေ အပြည့်နှင့် အရမ်း ထက်သန်တက်ကြွကာ အစစအရာရာတွေ တီထွင်ဖန်တီးချင်၊ အသစ်အသစ်တွေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲချင်နေသည်။ သို့သော်ကဆိုး၊ ချင်တော့ ဘုရား ရှိမိ ကျောင်းမှာ သြဇာအရှိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး နှစ်ယောက်က အစဉ်အလာနှင့်သွေဖည်မှုကို အလွန်ကြောက်သည့် ရှေးရိုးသမားကြီး များ ပြစ်နေသည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုမှန်သမျှ ကို တင်းတင်းမာမာ ဆန့်ကျင်သည်။ ကျွန်တော် လုပ်သမျှပင် လိုက်ပြီး အပြစ်မြင်နေသည်။

တနင်္ဂနွေနေ့တစ်နေ့၊ ကျွန်တော်စိတ်ထဲ ဒီကနေ့ တရားဟောရတာ အတော်လေး အရသာတွေ သည်ဟု ကိုယ့်ဘာသာ ကျေကျေ နပ်နပ် ရှိနေဆဲ၊ စေဖန်ရေးသမားကြီးတစ်ယောက် ကျွန်တော်ရှေ့ ရောက်လာသည်။ 'ဒီကျောင်းမှာ တရားပေးတာ ၂၅ မိနစ်ထက် ပိုမကြာစေရဘူး လို့ ကန့်သတ်ချက်ရှိတယ်၊ အခု ဆရာဟောတာ နှစ်မိနစ်တိတိ ပိုသွားတယ်၊' သူ လေသံက ခပ်မာမာ ခပ်တင်းတင်း ။

ကျွန်တော် ဒေါသကို အနိုင်နိုင်ထိန်းပြီး အိမ်ပြန်လာသည်။ အိမ်ရောက်တော့ အကြီးအကျယ် ပေါက်ကွဲသည်။ ဒီကျောင်း ကိုးကွယ်တဲ့လူတွေ ရွေးကြပေါ့ကွာ၊ ငါနဲ့ အဲဒီကျောက်ဖြစ်ရုပ် ကြွင်းကြီး နှစ်ယောက်နဲ့ ဘယ်သူ့ကြိုက်သလဲ ဆေးဖြတ်ကြ။ ကျွန်တော် စိတ်ပေါက်ပေါက်နှင့် လျှောက်အော်နေသည်။

အဲသည်နေ့ အိမ်ကို အဖေကလည်း နေ့လယ်စာစား ရောက်လာသည်။ ကျွန်တော် ကြိမ်းမောင်၊ ပြောဆိုနေတာတွေကို အေးအေးစွာပင် နားထောင်နေပြီးမှ အဖေက စကားဆိုသည်။

‘ဒီမှာသား၊ သား၊ အဲဒီလူတွေနဲ့ ထိပ်တိုက်တွေ့ပြီ ဒီကိစ္စကို အပြတ်ရှင်၊ မယ် ဆိုရင်လဲ ရတယ်ကွ၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုလုပ်ရင် နောင်တစ်နေ့ သား၊ သေချာပေါက် စိတ်ဆင် ရဲရလိမ့်မယ်၊ အဲဒီ လူနစ်ယောက်ဟာ သားနဲ့ တကယ့်ရန်သူတော်ကြီးတွေ ဖြစ်သွား မယ် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းဟာလဲ နစ်ချမ်း ကွဲချင်ကွဲသွားမယ်၊ သား ရဲ့ ဓမ္မဆရာဘဝ အများကြီး ထိခိုက်ပျက်စီး ရမှာ သေချာတယ်၊’

အဖေ ဓဏရုပ်ကာ ကျွန်တော့်မျက်နှာကို အကဲခတ်သလို ကြည့်နေသည်။

‘အဖေ တစ်ခုပြောမယ် သား၊ လောကမှာ အောင်မြင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရာတချို့ ရှိတယ်၊ အဲဒါတွေအားလုံး ပြည့်စုံမှ အောင် မြင်နိုင်တယ်၊ အဖေကတော့ လောလောဆယ် သား မှာ အဲဒီအထဲ က တစ်ခုလိုနေတယ်လို့ မြင်တယ်၊ အဲဒါက နတ်ရည်သည်ခံမှု ပဲ၊ သည်ခံခြင်းကား မြတ်သောအကျင့်တည်း ဆိုတဲ့စကား လူ တကာ ရိုးနေအောင် ကြားဖူးကြတော့ အထင်မကြီးကြဘူး၊ ဒါ ပေမဲ့ ရှေးစကားများထုံးစံ မှန်တာတော့ အလွန်မှန်တယ်၊ တကယ် လဲ အသုံးတည့်တယ်၊ နှစ်ချိန်ဟာ သားအနေနဲ့ အဲဒီစိတ်ရည်သည်ခံ မှုကို လက်တွေ့ စမ်း သပ်သု၊ စွဲကြည့်ဖို့ အသင့်ဆုံး အချိန်ပဲ၊’

‘ဒါဆို ကျွန်တော် အခုဘာလုပ်ရမလဲ၊’

‘ပထမဆုံး လုပ်ရမှာက ဒီကိစ္စအတွက် အချိန်ယေးထားဖို့ပဲ၊ စိတ်အေးအေးထားရမယ်၊ သေသေချာချာ ငြိမ်းစာပြီး အစီအစဉ် တကျ အလုပ်လုပ်ရမယ်၊ ဒီလူနစ်ယောက်ဟာ ဘာလဲ၊ ဘယ်လို လူတွေလဲ အရင်ဆုံး လေ့လာရမယ်၊ ဘာကြောင့် ဒီလူတွေ ဒီပုံန

လုပ်နေတာလဲ သိဖို့လိုတယ်။ ကိစ္စဝိစ္စတွေကို သူတို့ ရှုထောင့်က ကြည့်တတ်လာဖို့ လိုတယ်။ ပြီး တော့ ကိုယ်က သူတို့ကို တခြားသူ တွေနဲ့ တုပ်စေတနာ မေတ္တာထားတဲ့ အကြောင်း သူတို့ သိအောင် လုပ်ပေး ရမယ်။ အဲဒီအခါ ကျတော့ သူတို့လဲ သား ကိုတင်ပြည် ပြည် ယုံကြည်လာမယ် ရင် နီ ခင်မင်လာမယ်။ ဒီအခါ သား သူတို့ကို သား စိတ်ကူ စိတ်သန် တွေ ပြောလို ဆိုလို့ စည် ရှု လို့ ရလာမယ်။ စိတ်ရှည်သည်၊ ခံမှုမှာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ စွမ်း အား ရှိတယ်။ အဲဒီစွမ်း အား ကို ဘာကြောင့် အသု မချဘဲ နေမှာလဲ ၊

အဖေအကြံဉာဏ်ကို ကျွန်တော် လက်ခံခဲ့သည်။ စင်စစ် အဲ သည် တစ်ကြိမ်သာ မဟုတ်၊ ယနေ့ ထက်တိုင်ပင် လိုက်နာသုံးစွဲဆဲ လည်း ပြစ်ပါသည်။ ဘာကြောင့်နည်း။ အဖေ ပြောခဲ့သော စကား တွေ မှန်ကန်လှသောကြောင့် ပြစ်သည်။ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေ သင် ရင်ဆိုင်နေရသည် ဖြစ်ပါစေ စိတ်ရှည်သည်၊ ခံကာ စဉ် စား ဉာဏ်ရှိရှိပြိုင်သာ အလုပ်လုပ်ပါ။ ပြဿနာတွေအား လူ အတွက် အဖြေရှာတွေ့ ရမှာ မူချပြစ်သည်။

စိတ်မရှည် သည် မခံမှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်ရသည့် ဝမ်း နည်း ကြေကွဲဖွယ် လူ အဖြစ်သနစ်တွေ ကျွန်တော်တို့ အများ ကြီး မြင် ဖူး တွေ မှ ကြုံပါသည်။

အိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာကြောင့် ကျွန်တော့်ထံ လာရောက် ဖူးသော လူငယ် ဆရာဝန် ဧနီ မောင်နဲ့အကြောင်း ကျွန်တော် အမှတ်ရသည်။ ဆရာဝန်က သုတေသနဘက်တွင် အလွန်အမင်း စိတ်အားထက်သန်သည်။ ရည်မှန် ချက်လည်း ကြီးသည်။ အမျိုး



သမီးက နောင်တစ်နေ့ ဘာညာဆိုတာတွေ စိတ်မဝင်စား၊ လက်ငင် လက်တွေ့ကိုပဲ စဉ်းစားသည်။ ကိုယ့်ပညာကို ဓနရှာသည့် ဘက်မှာ မသုံးဘဲ မသေချာသည့် အလုပ်ထဲမှာ နစ်မြုပ်နေတာ သူလုံးဝမကျေနပ်နိုင်။

ကျွန်တော် သူတို့အား စိတ်ရှည်သည်းခံသည့် အလုပ်ကလေးကို စမ်းသပ်ပြီး လုပ်ကြည့်ဖို့ အကြံပေးသည်။ ဖျောင်းယုမြောဆိုသည်။ အချိန်အတန်အသင့်သာ ဆက်ပြီး ထိန်းထားနိုင်လျှင် သူတို့အိမ်ထောင် တည်မြဲသွားလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးက လုံးဝ တားမရခဲ့။ ကွာရှင်း ပြတ်စဲဖို့သာ တင်းတင်းမာမာ တောင်းဆိုနေခဲ့သည်။

နောက်သုံးနှစ်ခန့်အကြာ၌ ဆရာဝန်သည် သုတေသန လုပ်ငန်း အစီအစဉ်ကြီးတစ်ရပ်ကို ဦးဆောင်ကြီးကြပ်ရန် တာဝန်ပေးခြင်း ခရရာ ယင် တာဝန်နှင့်အတူ ယခင်က သူ့ဇနီးသည် လိုချင်တောင့်တခဲ့သည့် ဆုလာဘ် အဆောင်အယောင်များ အားလုံးပါ တစ်ပါတည်း ရရှိခဲ့လေသည်။ အမျိုးသမီးကား စိတ်မရှည်သည်းမခံနိုင်ခြင်းကြောင့် အခွင့်အလမ်း အားလုံး ဆုံးရှုံးခဲ့ရပေသည်။

\*\*\*

လူတွေ ဘာကြောင့် စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်း နည်းပါးနေကြရသနည်း။

အဓိကအားဖြင့်- အကြောင်းအချက်ကြီး သုံးခုကြောင့်ဟု ဆိုချင်သည်။

တစ်အချက်၊ ဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူးဟု စိတ်ပျက် အား  
လျော့ခြင်း။ အားမရှိသည့်အခါ သေသေချာချာ ကြို စားမကြည့်  
သေ မိပင် လက်မြှောက်နောက်ဆုတ်ချင်လာသည်။

• နှစ်အချက်၊ အဆင်မပြေ မအောင်မြင်မှုအတွက် ဒေါသထွက်  
ခြင်း ။ ဒေါသထွက်သည့်အခါ အဆုံးအဖြတ်တွေများ၊ အချိန်အဆ  
တွေ လွဲချော်ကာ ပို၍စိတ်ပျက်အားလျော့စရာ ပြစ်လာသည်။

တတိယအချက်က ပြဿနာအပေါ် လွန်ကဲစွာ တုံ့ပြန်မိတတ်  
ခြင်း ပြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေသည့်အခါ အကြောင် ကိစ္စများ  
အပေါ် လိုသည်ထက် ပို၍ တုံ့ပြန်မိတတ်ကြသည်။ နည်း နည်း  
စိုးရိမ်စရာကို အကြီးအကျယ် ပူပန်ကြောင့်ကြသည်။ နည်း နည်း  
မကျေနပ်ချင်စရာကို အလွန်အကျွံ ဒေါသထွက်သည်။

စိတ်ရှည်သည် ခံမှု စွမ်းရည်ကို နှောင့်ယှက်ပျက်ဆီးသည့်  
အဲသည်ရန်သူတော်ကြီး သုံးယောက်အကြောင်းကို ကျွန်တော်  
ကောင် ကောင်ကြီး သိသည်။ အကြောင် က ကျွန်တော်ကိုယ်  
တိုင် သူတို့ဒဏ်ကို အများကြီး ခံခဲ့ရဖူးသောကြောင့် ပြစ်သည်။

အတော်ခံပြီး ပြီဆိုတော့မှ သူတို့ကို ဈေးဖျက်ရန် နည်းလမ်းတွေ  
ကျွန်တော် ရှာဖွေပြစ်ခဲ့သည်။ အဲသည်အထဲမှ အများအတွက်  
အသုံးတည့်နိုင်သည်ဟု ကျွန်တော်ယူဆသည့် နည်းလမ်းအမျိုး  
မျိုးပြရလျှင်

ပထမ။ ။ အစွမ်းကုန် အားထုတ်သည့်ကြားက မျှော်လင့်  
ထားတာတွေ ပြစ်မလာ၊ စိတ်ပျက်အာ လျော့မှုတွေ စဝင်လာပြီ

ဆိုသည်အခါမျိုးတွင်၊ တကယ့်လူတော်ကြီးများအကြောင်းကို ကျွန်တော်တွေ့တော့မြင်ယောင်လေ့ရှိသည်။

ပါရမီရှင် ဉာဏ်ကြီးရှင်များဟူသည် သုတကာထက်ထွက်စွာ စိတ်ရှည်သူ ဇွဲရှိသူ သည် ခံနိုင်စွမ်းရှိသူများ ဖြစ်သည်ဟူသော စကားကို ကျွန်တော် ပွန်စဉ် စားသည်။

ပါရမီရှင်ဟုမြင်ကြသည့် ခိုက်ဖွဲ့ ရေ သုတေသန ပါရဂူကြီး လူသားစားစဉ်က၊ သူသည် ကျွဲစွာ များစွာ သု နိုင်မည် ဆူ မရှိသော ရှာစောင်း-ပင်တစ်မျိုးကို တီထွင်နိုင်ရန်အတွက် ၁၁ နှစ်တာမျှ ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့စဉ်ကာလအတွင်း သူ လက်ချောင်များမှ ရှားစောင်း၊ စူးပေါင် တစ်သိန်းမျှ နုတ်ခဲ့ရသည်ဟု ဆိုပူသည်။ တီထွင်သူကြီး အက်ဒီဆင်အား ပစ္စည်း သစ်တစ်ခု ဖန်တီးရန် အကြိမ်တစ်ထောင် ကြိုးပမ်းသော်လည်း မအောင်မြင်သေးသည့်ကိစ္စ တပည့်တစ်ဦးက မေ သည်အခါ၊ ဆရာ့ကို ကံ့ဟ၊ ဘီတို အစုဆိုရင် မအောင်မြင်နိုင်တဲနည်း လမ်းပေါင် ဟစ်ထောင်တို့တိ သိသွား ပြီဆိုတဲ့သဘောပေါ်ကွဲ ဟူ၍ မျှော်ခဲ့ရသည်။

သည်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေသည် လတ်တလော အခါ မမျှသေးသည်ကို အလေ့မထား၊ အပြီ သတ် အောင်ပူဆီသိသာ အာရုံစူးစိုက်ထားတတ်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ စိတ်ဓာတ် မျိုးပွားများ မွေ့မြူရန် ကျွန်တော်ကြီး စားသည်။

**ဒုတိယ။** ။ မကျေနပ်စိတ်တွေ စုဝေကာ တဖြည်းဖြည်း စိတ်တိလာ ခေါ်သထွက်လာသည်အခါမျိုးတွင် ကိုယ်ဘာသာ သတိဝင်ကာ ချာချီ၏ စကားတစ်ခွန်းကို ကျွန်တော် ငြိမ်လည်

ကြားယောင်မိတတ်သည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း ဗြိတိန်နိုင်ငံ ဝန်ကြီးချုပ်အဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ် အလွန်ဒေါသကြီး လွန်း စိတ်မထိန် နိုင်လွန်းသည့် စစ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတစ်ဦးအား ဝင်စတန် ချာချီက၊ 'လူကြီးမင်း၊ ခင်ဗျားစိတ်တွေကို ခင်ဗျား အစိုးမရဘူး သူတို့က ခင်ဗျားကို အစိုးရနေတယ်၊' ဟူ၍ သတိပေး ပြောဆိုပူး သည်။

ဒေါသမီး ငြိမ်းသတ်ရာ၌ ဆွစ်(စ)လူမျိုး စိတ်ရောဂါ ပါရဂူ ပေါလ် ဒူဗိုက်(စ)၏ 'စကားလုံးကုထုံး'သည်လည်း အသုံးဝင် ကြောင်း ကျွန်တော် တွေ့ရှိရသည်။

ဒူဗိုက်(စ)က၊ ငြိမ်ချမ်းခြင်း၊ ငြိမ်သက်ခြင်း သာသာချမ်း မြေခြင်း တည်ကြည်သော ဣန္ဒြေရှိခြင်း အစရှိသည့် သိမ်မွေ့ ကြည်သာစေမှု အထောက်အကူပြု ခေါ်ဟာရများကို ရွေးချယ် စု စည်းထားရှိကာ ယင်းတို့အား အသံထွက်၍ ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ သင်း တို့၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ထိတွေ့ခံစား ပွားများခြင်းများအား ဖြင့် ဒေါသစိတ်ကို ငြိမ်သက်လျော့ပါးစေနိုင်ကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါ သည်။

ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သခြင်းသည်လည်း သည်းခံစိတ်ကိုထိန်း သိမ် မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့် ကောင်းသောအမှုတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ဒေါသဟူသည် အတ္တဗဟိုပြုသည့်စိတ်တစ်ခုဖြစ်ရာ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့အတွက် ဆုမွန်ကောင်းတောင်းခြင်းများပြုသည့်အခါ စိတ်အာရုံတို့သည် အတ္တမှမဲ့ခွာနိုင်ကြသဖြင့် ဒေါသများ လျော့ ပါးစေပေသည်။ သည်နည်းကို စာဖတ်သူ အလွယ်တကူပင် စမ်း

သပ်ကြည့်နိုင်သည်။ ဥပမာ နေရာတစ်ခုသို့ အလျင်စလို ကာ  
မောင် ရှိသွားစဉ် လမ်း မှာ တခြားကာတွေ ပိတ်ဆို့နေပြီ ၊ လမ်း  
ဆုံများမှာလည်း မီ နီနင့်ချည် ဆက်တိုက်တို နေသည် ဆီပါစို့။  
သည်အခါမျိုး တွင် ဘယ်ဆီဦး တည်ရမှန်း မသိသည့် ဒေါသစိတ်  
ဖြင့် ကျိတ်မနိုင် ခဲမရဖြစ်ကာ အလကာ သွေ တို့ ရောဂါ တက်  
နေမည်အစာ ၊ လမ်း ကြောပွင့်မည့် အချိန်ကို စောင့်ဆိုင် ရင် ၊  
သတ္တဝါအများအတွက်ဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခရောက်နေသည့် အသိ မိတ်  
ဆွေ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက်ဖြစ်စေ ဆုတောင်း မေတ္တာပို့သ  
မှု ပြုမည်ဆိုက စိတ်ရှည်သည်-ခသည် အလေ့အကျင့်လည်း တို  
မည်၊ လတ်တလောအဖို့လည်း ယာဉ်အန္တရာယ်ကင် ပေးမည်။

**တတိယ။** ။ အကျပ်အတည်း နှင့် ကြံချိန်မှာ အလွန်အကဲ  
တလွဲတချော်တွေ မလုပ်မိအောင် ထိန်း သိမ်းရန် နည်း လမ်း က  
လူတကာတွေ ပျာယာခတ်နေသည့်ကြားမှာ ဣန္ဒြေမပျက် ရပ်  
တည်တတ်သည့် မုဂ္ဂိုလ်မျိုး ၊ ၎င်းတို့၏ အပြုအမူမျိုး ကို အတုယူ  
လေ့ကျင့်ဖို့ ဖြစ်သည်။

ဖလော်ရီဒါပြည်နယ် ပင်ဆာကိုလာရှိ ရေတပ်စခန်း မှာ သတ္တိခဲ  
ရေတပ်မှိုလ်ချုပ်ကြီး တစ်ယောက် ရှိသည်။

'ဒီဗိုလ်ချုပ်ကြီး က သမင်နဲ့ လုပ်ထားတာဗျ၊ ဘာကိစ္စမျိုး ကြံ  
လို့မမတန်လုပ်ဘူး၊' သူ ကို အလွန်ကြည်ညိုလေ့ စာ သည်အရာရှိ  
တစ်ယောက်က အဲသည်လို မှတ်ချက်ချသည်။

၎င်းဗိုလ်ချုပ်ကြီးမှာ တစ်ခါက လေယာဉ်တင်သင်္ဘောကြီး  
တစ်စင်း၏ ကက်ပတိန်အဖြစ် အမှုထမ်းဖူးသည်။ တစ်နေ့ သူ

သဘောဆိပ်ကမ်းသို့ ဝင်လာစဉ် ရေနံတင်သင်္ဘောကြီးတစ်စင်းက သူ့ရှေ့ကန်လန်ပြတ်ကြီး ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ တိုက်မိတော့မည်ဆဲဆဲ အသည် အသန် အချိန်တွင် အရာရှိငယ်တစ်ယောက် အခန် ထဲ ပြေ ဝင်လာကာ၊ 'ကက်ပတိန်၊ လေယာဉ်ရုံအထပ်မှာ မီးလောင်နေတယ်' ဟု အလန်တကြား သတင်းပို့သည်။

မီးလောင်မှုဆိုသည်က လေယာဉ်တင် သင်္ဘောတစ်စီး ကြိုကြိုက်ရနိုင်သည့် အန္တရာယ်များထဲတွင် အကြီးမားဆုံးတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ရှေ့တည့်တည့်ရှိ ရေနံတင်သင်္ဘောပေါ်မှာ အာရုံအပြည့်စူးစိုက်နေရသည့် ကက်ပတိန်က ဘာတစ်ခုမျှ လှည့်မပြောနိုင်။

'လေယာဉ်ရုံအထပ်မှာ မီးလောင်နေတယ်' စစ်ဗိုလ်လေး ခြေမကိုင်မီ လက်မကိုင်မီဖြစ်ကာ ကမူးရှူးထိုး ထပ်အော်သည်။

ကက်ပတိန်က သူ့ကို လှည့်မကြည့်။ သို့သော် တည့်တည့် ငြိမ်ငြိမ် ဣန္ဒြေမပျက် လှမ်းပြောသည်။ 'မင်း ပထမတစ်ကြိမ် ပြောကတည်းက ငါကြားတယ်၊ အဲဒီ မီးသွားငြိမ်းလိုက်'

နောက်ပိုင်း၌ ၎င်းဗိုလ်ချုပ်ကြီးကိုယ်တိုင်နှင့် ကျွန်တော်တွေ ဆုံခွင့်ရသဖြင့် ၎င်းအဖြစ်အပျက်အကြောင်း အတည်ပြုမေးမြန်းကြည့်မိသည်။

'ဟုတ်ကဲ့၊ အဲဒီအတိုင်း ဖြစ်ခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။ တကယ်တော့ အဲဒီအချိန်က ကျွန်တော်ရင်ထဲမှာ ဟိုစစ်ဗိုလ်လေး ထက်တောင် ပိုပြီး ဗလောင်ဆူချင် ဆူနေမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကို ကိုယ် နိုင်အောင် ထိန်း တယ်၊ ရေနံတင်သင်္ဘောနဲ့ မတိုက်မိဖို့ဟာ

ပိုအရေးကြီး တုံ့ကိစ္စ၊ အရင် မြေရှင်းရမယ့် ကိစ္စ၊ စိတ်ကို အဲဒီမှာ ချုပ်ထား၊ ငြိမ်ထားရတယ်၊ နှစ်ပေါင်းများစွာက အတွေ့အကြုံတွေ ရှိထားတော့၊ အရေးကြုံတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နှိရင် အဲဒီတည်ငြိမ်မှုဟာ တခြားလူတွေကိုပါ ကူးစက်မယ်၊ သူတို့ပါ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရှိလာမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိနေတယ်။’



အလျင်မလို ဟာယာမခတ်ခြင်း၊ အလွယ်တကူ လက်မမြှောက် နောက်မဆုတ်ခြင်း၊ စိတ်ရှည်ဖွဲ့ရှိခြင်း တို့၏ တန်ဖိုးကို၊ ကိုယ့်ထက် ဉာဏ်ပညာ အမြော်အမြင်ရှိသူ ကိုယ့်ထက် ရင့်ကျက်ပြည့်ဝသူ များထံမှ ကြားရမြင်ရခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်ရော အခြားသူသူငါငါ တို့၏ အတွေ့အကြုံများကိုပါ စူးစမ်းဆင်ခြင်ခြင်း စသည်များအားဖြင့် ပို၍ပို၍ နားလည်သိရှိလာနိုင်ပါသည်။

စင်စစ်၊ လောကထဲ ကျင်လည်လာသည်နှင့်အမျှ တချို့ကိစ္စများမှာ စိတ်မရှည် သည် မခံချင်၍ လုံးဝ မရဆိုတာ လူတိုင် သဘောပေါက်လာရမည်သာ ဖြစ်သည်။

သင် မည်မျှပင် အလျင်လိုသော်လည်း နေက သူ့အချိန်မတန်ဘဲ ထွက်မည် မဟုတ်ပါ။ အလားတူ ဒီရေသည်လည်း သူ့အချိန်မတန်ဘဲ တက်လာမည် မဟုတ်ပါ။ သူ့အချိန်ဇယားနှင့် သူသာ မှန်မှန်သွားနေသည့် ယင်းသဘာဝစွမ်းအား ကြီး နှစ်ခုကို ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်မည် ဆိုလျှင် စိတ်မရှည်သူတွေ စိတ်ရှည်သည်းခံတတ် လာနိုင်ပါသည်။

သည်းခတ်သုသည် ခေါသကင်းသည်၊ စိတ်ရှင်သည်၊ ထို  
ကြောင့်၊ သုတစ်ပါးထက် ငြိမ်အေးချမ်းသာသည်။

ထို့ပြင် - စိတ်ရှည်သည်၊ ခံတတ်သည့် အရေးကြီးသော အခြား  
အရည်အချင်းတစ်ခု တွဲဖက်ပါရှိနေတတ်သည်။ ယင်းက အလွယ်  
တကူ နောက်မဆုတ်တတ်သည့် ဇွဲသတ္တိ ဖြစ်သည်။ ဇွဲဟူသည်  
အောင်မြင်မှုအတွက် သော့ချက်တစ်ခုပင်။





## ၁၃ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိပါ \*

‘ကိုယ့်ကိုကိုယ်သိဖို့ဆိုတာ အခက်ခဲဆုံးဖြစ်ရုံမက စိတ်မသက်သာစရာ အကောင်ဆုံးလည်း ဖြစ်တယ်’ ဟူ၍ ဂျိရ် ဘီလင်း(စ)-အမည်ရှိ ဗုဒ္ဓိလင်္ကာ ဆိုဖူးသည်။

လူတွေသည် ကိုယ့်အတွင်း စိတ်ကို ကိုယ် စေ့စေ့ကြည့်ရမှာ အလွန်ဝန်လေးသည်။ ထို့ကြောင့် နည်းလမ်းပေါင်း မြောက်မြားစွာကို အသုံးပြုကာ မိမိကိုယ်ကို ရှောင်တိမ်းကြသည်။ ရှေးအခဉ် အဆက်ကလည်း ထိုသို့၊ ယနေ့လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း။

သည်ကနေ့ခေတ်လူသာ မှာ အပြင်ဘက်သို့ အာရလွှဲထားစရာ အကြောင်းအချက်တွေ အလွန်များသည်။ မှတ်ရသားရသည့်

---

\* မူရင်း: John W. Gardner ၏ Know Yourself !

ပညာဗဟုသုတတွေက တစ်ပြိုင်တစ်ခေါင် ၊ ဆက်ဆံပေါင် သင်  
နေရသူတွေကလည်း အမြောက်အမြား။ ခေါင်းက မအားတော့။  
အံ့သြစရာလည်း ကောင်း၊ ကြောက်စရာလည်း ကောင်း သည့်ကိုယ့်  
အတွင်းစိတ်ထဲ ထိုးဖောက်စူးစမ်းနေစရာ အချိန်မရှိတော့။ စူးစမ်း  
ရမှာ ဝန်လေးတာနှင့် အတော်ပဲ ဖြစ်နေသည်။

သို့သော်၊ ရှေးရှေးတုန် ကတည်း က ရှိခဲ့သည့် 'ကိုယ့်ကိုကိုယ်  
သိပါ' (Know thyself) ဆိုသည့် အလွန်ရိုးစင် ဘယ် ထင်ရ  
သော စကားတစ်ခွန်းက လူတွေ၏ သဘာဝကို ပိုမို သိရှိလာသည့်  
ယနေ့ခေတ်၌ ပို၍ ပို၍ပင် အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝလာနေသည်။ မိမိ  
ကိုယ်ကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ မြင်တတ်ရေး၊ ကိုယ်အတ္တ ကိုယ် မြင်  
ကာ ငါကား သည်သဘောရှိသောသူဟူ၍ လက်ခံသိမှတ်ရေး တို့  
သည် စိတ်ကျန့်၊ မာမှုနှင့် အလွန်နီ၊ ကပ်ယှက်နွယ်လျက်ရှိကြောင်း၊  
စိတ်ပညာနှင့် စိတ်ရောဂါ ကပညာ သုတေသနပြုချက်များက ဖော်  
ပြလျက် ရှိနေသည်။

မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ကင်းကွာနေသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် စိတ်  
ဓာတ်ကြံနိုင်ရှင်သန်မှုအတွက် အစာအာဟာရများ ဖြည့်တင်း ပေး  
နိုင်သည့် မိမိကိုယ်တွင် ရှိစိမ့်စမ်း ရေအိုင်များ ဆီသို့ မရောက်ပေါက်  
နိုင်တော့ပေ။ သူတို့၌ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ဓာတ်ခွန်အားသစ်များ  
ဖြည့်တင်းပေး နိုင်စွမ်း မရှိတော့။ လူသစ် စိတ်သစ်ဖြင့် အသစ်  
တစ်ပန်တက်ကြွနိုးကြားလာသည်ဆိုတာမျိုးလည်း မဖြစ်နိုင်တော့။

ကျွန်တော်တို့သည် နေသားကျသော ပတ်ဝန်းကျင်ထဲတွင်  
ပင် သက်သာလွယ်ကူသလို နေထိုင်ရင်၊ ကြာသော် ထိုသက်သာမှု

ကွန်ရက်ထဲတွင် အကျဉ်းကျမှန်မသိ ကျကာ နောက်ထပ်အသစ် အသစ် ဖွံ့ဖြိုးပြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းတွေ ဆုံးရှုံးသွားတတ်ကြသည်။ ဘဝ၌ အရေးပါသော အကြောင်း ကိစ္စကြီးများ ဖြစ်သည့် အိမ်ထောင်ကျခြင်း၊ တစ်မြို့တစ်ရွာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်သစ် ရှာဖွေလုပ်ကိုင်ရခြင်း စသည်များ ကြုံ၍ မလွဲမရှောင်သာ နေ့စဉ်နေမှုဘဝတွင် အပြောင် အလဲများ လုပ်လာရသည့်အခါမှသာ မိမိကိုယ်ကို အလွန်ကျဉ်းမြောင်းသည့် ဘောင်တစ်ခုထဲတွင် မိမိဘာသာ ပိတ်လှောင်ထားခဲ့မိပါကလားဟု ကျွန်တော်တို့ ရိပ်စားမိတတ်ကြသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်သည့်အခါ လူတွေ၏ ဘဝကြမ္မာတွေ ကျွမ်းထိုးဖောက်ခန့် ဖြစ်ကုန်ကြသည်။ နဂိုမူလ ဘဝပုံစံတွေ ပျက်ကာ အခြေအနေက တောင်းဆိုသည့်အတိုင်း အတင်လိုက်၍ ပြောင်းလဲကြရသည်။ သို့သော်သည်သို့ ပြောင်းလဲရင်းပင်၊ မိမိတို့မှာ နဂိုမူလက ရှိလိမ့်မည်ဟု စိုးစဉ် မှပင် မထင်ရပေ။ သည်အရည်အသွေး အစွမ်းသတ္တိတွေ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ရှိနေတာ သူတို့ တွေ့ခဲ့ကြရသည်။

စစ်ဘေ၊ ဒုက္ခ ကြုံတော့မှ ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းက အရည်အချင်းကို သိရှိကြ ထုတ်ယူအသုံးပြုနိုင်ကြမည်။ ပုံစံဘောင်ကျဉ်းကျဉ်းလေးထဲမှာ ငြိမ့်ငြိမ့် ဖွယ် ကျင်လည်နေသော အခြေမာလွတ်မြောက်ကာ အသစ်အသစ်သော အတွေးအကြံ အယူအကျင့်များဖြင့် ထက်သန် တက်ကြွစွာလှုပ်ရှားနေထိုင်ဖြစ်ကြမည်ဆိုသည်မှာ နယ်စပ်လည် ကောင် ဝမ်းနည်းစရာလည်း ကောင်းလှသည်။

စင်စစ်၊ စိတ်ဓာတ်သစ်လွင်လန်းဆန်းမှု ဟုသည်ကို အလုပ်တွေ မည်မျှ လုပ်နေသည်၊ အတွေ့အကြုံသစ်တွေ မည်မျှတိုးပွားနေသည် စသည်များ သက်သက်ဖြင့်လည်း တိုင် တာရှ်မရပါ။ လုပ်ငန်း အသစ်တွေ မပြတ်တိုး ခဲ့ လုပ်ကိုင်နေတာကြည့်ပြီး သည်လူကတော့ အမြဲ စိတ်သစ်လူသစ်နဲ့ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေတာပဲဟု ယူဆ၍ မရနိုင်ပါ။ လူအတော်များများပင် စိုးရိမ်ပူပန်စရာတွေများသည့်အခါ အဲသည် ပူပန်မှုတွေကို ဖဲဖိမေ့ပျောက်ထားနိုင်ရန် အတွက် အလုပ်ပိုလုပ်တတ်ကြသော သဘောရှိသည်။ သည်လို လူမျိုး၌ အလုပ်တွေ ပိုနေတာသာ ရှိမည် တက်ကြွရွှင်လန်းမှုကား ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် သည်ကိစ္စက ပြင်ပအနေအထားထက် အတွင်းသဘာဝနှင့် ပိုဆိုင်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ အကြောင်းမူ ဇယားယူပတ်ဝန်းကျင်များ၌ လူတို့တွေ ကြုံရမြဲ အကြောင်းချင်း တမျိုးသည်ပင် လူ၏ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသားအတွက် နှိုးဆွမှုအသစ်များ မပြတ်ပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ကိုယ်က သံချေးတက်ကာ အသက်မဝင်ဖြစ်နေပြီ နှလုံးသားကလည်း ထိခိုက် ခံစားမှု နည်းပါးနေသည့်အခါမျိုးတွင်သာ ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းချင်းတမျိုးကို သဲကွဲစွာ မမြင်မိ၊ ယင် တို့ကြောင့် မိမိမှာ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုမရှိဖြစ်ရခြင်းပင်။

သို့ဖြစ်လျှင် အချို့လူတွေသည် အမြဲတက်ကြွရွှင်လန်းနိုင်ကြလျက် အချို့လူတွေက အဘယ်ကြောင့် မတက်ကြွမလန်းဆန်းဘဲ ရှိကြရသနည်း။

အတိအကျကြီး အဖြေပေးဖို့ကား မလွယ်ပါ။ သို့သော် လူတကာထက် စိတ်ချမ်းသာရွှင်လန်းကား ထက်သန်တက်ကြွမှုစွမ်းအားများ ပြည့်ဝနေအောင် ဖန်တီးပေးမည့် အရေးကြီးသော အမှုအကျင့် အလေ့အထတချို့ကိုကား ကျွန်တော်တို့တွေ ရှိထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

### စိတ်ဝင်စားမှုနယ်ပယ် ကျယ်ဝန်းနေပါစေ

အမြဲ သစ်လွင်လန်းဆန်းနေတတ်သည် ဆိုသူများကား စိတ်ဝင်စားမှုနယ်ပယ် ကျယ်ဝန်းသူ၊ အရာရာနှံ့စပ်တတ်သိသူ၊ အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေလှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်တတ်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် နေ့တစုဝပုံစံကျအလုပ်များ သမားရိုးကျလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများဆိုသည်တို့အထဲတွင် အနှောင်အတည်း မခံ။ မူသေ အလေ့အထများ ချောက်ရိုးကျိုးနေသော စရိုက်သဘာဝများ၏ အကျဉ်းသားဘဝမကျရောက်အောင်လည်း ရှောင်ရှားတတ်ကြသည်။

လူအများစုတို့မှာမူ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ ဘဝတွေက တဖြည်းဖြည်း တောင်ကျဉ်းလာတတ်သောသဘောရှိသည်။ လောကကြီးထဲမှာ စိတ်ဝင်စားစရာများစွာရှိပါလျက် တစ်ခုနှစ်ခုမျှကိုသာ ကျွန်တော်တို့ စူးစိုက်မိကြသည်။ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းစရာလူတွေ များစွာရှိလျက်လည်း လက်တစ်ဆုပ်စာလေးမျှကိုသာ ကျွန်တော်တို့ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းမိကြသည်။ ကျဉ်းမြောင်းသော ထိုစိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ထိုအပေါင်းအသင်း တောင်

ကလေးထဲတွင် ကျွန်တော်တို့ အခြေချဖြစ်ကြသည်။ တစ်ဖက်တွင် ကျွန်တော်တို့ခေါင်းထဲရှိ အတွေးအခေါ်တွေသည်လည်း ကြီးရင့်သည်နှင့်အမျှ တဖြည်းဖြည်း အေးစိမာကျောကာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် မလွယ်ကူ ဖြစ်လာသည်။

ဤသည်မှာ လူမှန်သမျှတွေ ကြုံရမည့် သဘောသဘာဝတစ်ခု ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ဒါသည် မိမိကိုယ်ကို ဆောင်ကျဉ်းသထက် ကျဉ်းအောင် ချုပ်နှောင်ကန့်သတ်နေသည့် အနေအထားတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်းလည်း သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုပါသည်။

တဖြည်း ဖြည်း ကျွန်တော်တို့တွင် အရိုးစွဲနေသည့် အကျင့်ကလေးတစ်ခုခုခုခု မပြောင်းလဲတော့သည့် သဘောထားအမြင်တစ်ခုခုခုသာ ကျန်ရစ်တော့ကာ ဘဝထဲ လောကထဲတွင် ဘာတွေပဲ ကြုံလာလာ ယင် အကျင့် ယင်းအမြင်တို့ဖြင့်ပင် ရပ်တည်တုံ့ပြန်နေမိတော့သည်။ ကျင့်လည်နေကျ ပတ်ဝန်းကျင်များအပေါ်၌လည်း ထိခိုက်ခံစားမှုနည်းသထက် နည်းကာ တစ်နေ့တခြား အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ဖြစ်လာသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ခရီးသွားဖြစ်သည့်အခါ အရာရာတွေပင် အလွန်ထူးခြား စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသလို ခံစားမိရခြင်း ဖြစ်သည်။ ခရီးစဉ်၌ တွေ့ကြုံရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်သစ် အနေအထားသစ်များက ကျွန်တော်တို့အား ဥပေက္ခာ ကမ္ဘာမှ လှုပ်နှိုးပေးလိုက်သဖြင့် ကျွန်တော်တို့ အာရုံခံစားမှုတွေ ထကြွနိုးကြားကာ ကလေးလူငယ်များနှင့် အန

ပညာသမားများမှာသာရှိတတ်သည့် လန်းဆန်းကြည်လင်သည့် အမြင်မျိုးတွေ ပြန်လည်ရရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်ဖက်တွင်မူ ကလေးများအား ပညာသင်ကြားပေးရာ၌ ကျွန်တော်တို့ ယနေ့သုံးစွဲနေသည့် နည်းစနစ်များသည် ကြီးပြင်းလာသည့် ကာလတစ်လျှောက် သူတို့စိတ်ဓာတ်တွေ အမြဲသစ်လွင်လန်းဆန်းနေစေဖို့ လုံးဝ အထောက်အကူ မပြုသည့် နည်းစနစ်တွေဖြစ်နေသည်။ ကလေးတွေကို ကျွန်တော်တို့ အပင်စိုက်တတ်အောင် မသင် အသီးအပွင့်တွေ ခူးဆွတ်ပြီး လက်ထဲ ထည့်ပေးသည်။ တိထွင်ဖန်တီးသည့်စိတ်ဓာတ် ရှိလာအောင် မသင်၊ ရှေးလူတို့၏ တိထွင်ဖန်တီးချက်များကိုသာ ခေါင်းထဲ ထည့်ပေးသည်။ သည်ပုံစံထဲမှာ အနေကြာသော် ဂူတို့လည်း ငယ်စဉ်က ရှိခဲ့သည့် အရာရာကို သိချင် တတ်ချင် စူးစမ်းချင်သည့် သွက်လက် ဖျတ်လတ်သော စိတ်များ လျော့ပါးကွယ်ပျောက်ကာ အောင်ကျဉ်းကျဉ်းထဲတွင် မူသေအစွဲ မူသေအကျင့် တစ်ခုနစ်ခုဖြင့် နေတတ်သူ လူကြီးများ ဖြစ်လာပေမည်။

### မိမိမှာ ရှိသည့် အစွမ်းအစမှန်သမျှ ဖွံ့ဖြိုးအောင် ဆောင်ရွက်ပါ

လူအများစုတို့ပင် မိမိမှာရှိသည့် အရည်အချင်း အစွမ်းအစများ၊ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ခွင့်အလားအလာများကို သတိမမူကြ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် မဆောင်ရွက်ကြဘဲ အမူမဲ့ အမှတ်မဲ့သာ လောကကြီးထဲ ဖြတ်သန်းကျင်လည်တတ်ကြသည်။

အကြောင်းမှာ လူတစ်ယောက်အနေနှင့် မိမိမှာဘာအစွမ်းအစရှိသည်၊ ဘယ်ကိစ္စမျိုးတွင် မိမိက သူတစ်ပါးထက် ပင်ကိုသဘောအရပင် ထူးကဲသာလွန်နေသည် ဆိုတာမျိုးကို တစ်ကိုယ်တည်း နေရင်း အလိုအလျောက်မသိ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရင်း၊ အများကြားမှာ ဖြတ်သန်းကျင်လည်ရင်း၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်သည့်အခါမှသာ ထိုအရည်အသွေး အစွမ်းအစတွေကို မိမိကိုယ်တိုင်ရော ဘေးလူများပါ သိရမြင်ရတတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်၊ တချို့အစွမ်းအစက မြင်တွေ့ရလွယ်သည်။ တချို့က အခွင့်အခါ ကြုံကြိုက်ခဲသဖြင့် ဖော်ပြခွင့်မရနိုင်၊ တိမ်မြုပ်ငုပ်လျှို့၍သာ နေတတ်သည်။

ဥပမာ၊ ကောင်လေးတစ်ယောက်၌ လက်သီးထိုးကောင်းသည့် အစွမ်းအစ ပါလာသည်ဆိုပါစို့။ အလားတူ မိန်းကလေးတစ်ယောက်၌ ပင်ကိုအားဖြင့် ဆွဲဆောင်တတ်သော ဟန်ပန်မှုရာ ပါလာသည်ဆိုပါစို့။ အရွယ်ရောက်စ ကာလလောက်မှာပင် သည်ယောက်ျားလေး သည်မိန်းကလေး တို့မှာ ၎င်းအရည်အချင်း အစွမ်းအစ အသီးသီးရှိကြကြောင်း သူတို့ကိုယ်တိုင်ရော ပတ်ဝန်းကျင်ကပါ သိမှတ်မိကြမည်ဖြစ်သည်။

သို့သော် တချို့အရည်အသွေး အစွမ်းအစက အဲသည်လောက် မသိလွယ် မမြင်လွယ်။ သူတို့ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာအောင် ဖွင့်ထုတ်ပေးမည့် အခြေအနေ အကြောင်းချင်းတို့လည်း ဖြစ်ပေါ်



ခဲသည်။ အဲသည် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် အခြေအနေကြီး ပေါ်ပေါက်လာပြီး မိမိနှင့်လည်း လာ၍တိုက်ဆိုင်ပါမှ အစအနပြုရမည် ဆိုလျှင် အိုသာသေသွားမည် မိမိအစွမ်းအစကို ထုတ်ဖော်ခွင့် ရလိုက်မည်မဟုတ်။

ကိုယ်ဘယ်တွေမှာ စွမ်းသလဲဆိုသည်ကို သူတစ်ပါး ဖော်ထုတ်ပေးမည့်အချိန်ထိ စောင့်ဆိုင် မနေဘဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားမျိုးစုံ အခြေအနေအချိန်အခါမျိုးစုံ ကဏ္ဍရပ်ဖြစ်ရပ်မျိုးစုံတို့ကို နားမျက်စိဖွင့်၍ ကြည့်ကာ၊ မိမိအင်အား၊ မိမိစွမ်းရည်တို့နှင့် တိုက်ဆိုင်စိစစ်ကြည့်ပါက၊ ဘယ်အရာတွေသည် မိမိအတွက် အခွင့်အလမ်းတွေ ဖြစ်သည်၊ ဘယ်လုပ်ငန်း၊ ဘယ်ပညာရပ်မျိုးကို စူးစိုက်လိုက်စားလျှင် မိမိထူ ချွန်ထက်မြက်နိုင်သည်ဆိုတာ သိမြင်လာပေမည်။

### မအောင်မြင်တာတွေ ရင်ဆိုင်ရဲရမည်

သင်ကြားမှုဟူသည် စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ရသော အရာတစ်ခုဖြစ်၍ စွန့်စားမှုနှင့် မကင်း။ လေ့ကျင့်သင်ကြားစဉ်တစ်လျှောက် မအောင်မြင်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်တို့ ရမှာ သဘာဝ ဖြစ်၏။ ဒါကို ကြောက်နေ၍ မရ။

ကလေးငယ်ဘဝကို ပြန်စဉ် စာကြည့်ပါ။ အရာခပ်သိမ်းကို သင်ယူလေ့ကျက်နေရသည့် အဲသည်အချိန်က မအောင်မြင်မှုပေါင်း မြောက်မြာ စွာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည် မဟုတ်လား။ ခေါင် ထောင်ဖို့၊ လေဖက်တွားဖို့၊ ထိုင်ဖို့၊ ထဖို့၊ ကုလားထိုင်ပေါ် ချိတ်တက်ဖို့။

အဆင့်တိုင်မှာပင် အကြိမ်ပေါင်း မရေမတွက်နိုင်အောင် ကြိုးစား  
ခဲ့ရသည်။ မအောင်မြင်မှုပေါင်း မြောက်မြားစွာကို ပြတ်သန်ပြီး  
မှ အဆင့်တစ်ဆင့်ကို အောင်မြင်စွာ သူတက်လှမ်းနိုင်မြဲဖြစ်သည်။  
ရှုံးနိမ့်မှုတွေကို ဂရုပြုသည့် လက္ခဏာ သူ့မှာ တစိုးတစိမ့် မရှိခဲ့။

• သို့သော် တဖြည်းဖြည်းကြီးပြင်းလာသည့်ကာလတစ်လျှောက်  
ရှုံးနိမ့်မှုကို လျစ်လျူရှုခဲ့သည့် သတ္တိတွေ သူ့မှာ တစ်နေ့တခြား  
လျော့ပါးလာခဲ့သည်။ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်လောက် ရောက်သည့်  
အခါ၌မူ ကျွန်တော်တို့အများစု၌ပင် တစ်ကြိမ်မျှ စမ်းကြည့်ပြီး  
လက်မြောက်နောက်ဆုတ်ခဲ့သော အကြောင်းအရာများ စာရင်  
သည် ခေါင်းထဲတွင် တရှည်တလျားကြီး ရှိနေခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ စမ်း  
၍မျှပင် မကြည့်ဘဲ အစွဲပေး ဘေးဖယ်ထားမိသော အရာများ  
လည်း တစ်နေ့တခြား များသထက် များလာခဲ့ပြီ။

ဘာကြောင့်နည်း။ မအောင်မြင်မှာ ကြောက်သောစိတ်ကြီး  
ကြီးထွားနိုင်မာနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သည်စိတ်က တား  
ဆီးထားသဖြင့် အသစ်အဆန် တွေကို စမ်းမကြည့်ရဲ။ မသိမကျွမ်း  
သေးသည့် ကဏ္ဍများကို မစူးစမ်းရဲ။ တဖြည်းဖြည်း ကျဉ်းမြောင်း  
သော ဘောင်ကလေးထဲမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပို၍ပို၍ ချုပ်နှောင်မိ  
လာသည်။

သည်ဘောင်ကို ဖောက်ထွက်နိုင်ရန်အတွက် အသစ်အသစ်  
တွေကို စူးစမ်းရ လေ့ကျင့်သင်ကြားရသည့်စိတ် မွေးရလိမ့်မည်။  
လွတ်လပ်ကျယ်ဝန်းသည့် ဘဝထဲမှာ ကျင်လည်လိုလျှင် မအောင်

မြင်မှုကို လျစ်လျူရှုတတ်သည့် ကလေးငယ်ဘဝက သတ္တိကို တစ်သက်ပတ်လုံး ထိန်းသိမ်းထားဖို့ လိုပေသည်။

### မိမိ အမှန်တကယ် ယုံကြည်သက်ဝင်သောအရာများ၌ အာရုံစိုက်ပါ

ကြီးပြင်းလာသည့် ကာလတစ်လျှောက် တဖြည်းဖြည်း ကျွန်တော်တို့ကို ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်လာသော ဘောင်များ ဟူသည် ခေါက်ရိုးကျိုးလာသော စရိုက်သဘာဝများနှင့် မူသေအလေ့အထများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ မိမိဘာသာ တည်ဆောက်ထားသော ဘောင်အတွင်း ကျင်လည်ရခြင်းမှာ ရေရှည်၌ ဆုတ်ယုတ်မှု ဖြစ်ပေါ်စေသော်လည်း လတ်တလောအဖို့ ကား သက်သာလွယ်ကူသည်။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား မည်မည်ရရ စိုက်ထုတ်စရာမလို။

သည်ဘောင်ကို ချဲ့ထွင်မည်၊ သို့မဟုတ် လမ်းသစ်တွေ ဖောက်မည် ဆိုသောအခါ၌မူ ယင် အသစ်အသစ်သော အရာများ၌ ထက်သန် တက်ကြွဖို့ လိုလာသည်။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ ပိုမို စိုက်ထုတ် သုံးစွဲဖို့ လိုလာသည်။

လူတစ်ယောက်အား ကိစ္စတစ်ခု၌ 'ထက်သန်တက်ကြွ' စမ်းပါဟု အခြောက်တိုက် တိုက်တွန်း၍ မရနိုင်။ မိမိစိတ်ဝင်စားသော အရာ၊ မိမိသက်ဝင်ယုံကြည်သော အရာ၊ သို့မဟုတ် မိမိပျော်ပိုက်သော အရာတို့၌မူ အံ့သြစရာကောင်း လောက်အောင် စွမ်းအားတွေ စိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်လေ့ရှိကြတာ အားလုံးအသိ ဖြစ်သည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့အနေနှင့် အဆိုပါ ကိုယ်ယုံကြည်ပျော်  
ပိုက်သော အရာများ၌ချည်း အချိန်ပြည့် မြှုပ်နှံနိုင်ကြမည်တော့  
မဟုတ်ပါ။ တခြားအရာတွေအတွက်လည်း အချိန်ပေးရပါဦး  
မည်။ လူတိုင်း၌ပင်၊ လုပ်ငန်းဘဝမှာဖြစ်စေ၊ မိသားစုဘဝမှာဖြစ်  
စေ၊ အခြားအချိန်ပိုင်းအလုပ်များမှာဖြစ်စေ၊ မိမိအထူးဂရုပြုသော  
အစိတ်အပိုင်းမျိုး၊ သည်ဟာနှင့် ပတ်သက်လျှင်တော့ အရမ်းကို  
စိတ်အားထက်သန်သည်ဆိုသော ကဏ္ဍမျိုး ရှိပို့လိုပေသည်။ ၎င်း  
အစိတ်အပိုင်း ၎င်းကဏ္ဍသည် အတ္တအကျိုးသက်သက်ကို မျှော်  
ကိုးသော သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို အတ္တလောင်အိမ်ထဲတွင် ချုပ်  
နှောင်သော အရာမျိုး မဖြစ်ဖို့ကိုကား သတိပြုရဦးမည်ဖြစ်သည်။

မိမိဘဝ၏ အပေါ်ယံအခွံအကာတွေကို ခွာကြည့်ကာ တကယ်  
တမ်း မိမိနှလုံးသားထဲက နှစ်သက်စွဲလမ်းနိုင်မည့်အရာကို ရှာဖွေ  
တွေ့ရှိမည်ဆိုလျှင် မိမိကိုယ်တွင်းမှ မကုန်ခန်းနိုင်သည့် စွမ်းအင်  
ဆိုက်နှင့် ဆက်မိကာ သစ်လွင်လန်းဆန်း နိုးကြွလာမည် ဖြစ်  
သည်။

ဒဏ္ဍာရီထဲတွင် ဘီလူးကြီး အင်တီးယပ်(စ)သည် မြေကြီးနှင့်  
ထိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး အလွန်အင်အားကြီး၏။ သူ့ကို မည်  
သူမျှ နိုင်အောင် နှပမ်းမသတ်နိုင်။ မြေနှင့် ကင်းကွာလျှင်မူ အင်  
အား ကုန်ခန်းသဖြင့် သူ အရေးနိမ့်လေသည်။

ယနေ့ခေတ်၏ မြို့ပြလူသားများမှာလည်း မြေကြီးနှင့်တူသည့်  
အရှိပကတိအနေအထားများနှင့် ကင်းကွာနေတတ်၏။ အဓိပ္ပာယ်  
ဝေဝါးသော ဝေါဟာရစကားလုံးများ သင်္ကေတများ ကိန်းဂဏန်း

များက ၎င်းတို့ကို ထွေးလုံးရစ်ပတ်ကာ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အရှိ ပကတိအနေအထားများနှင့် အဆက်အသွယ်ဖြတ်သလိုလုပ်ထား တတ်ကြ၏။

ယင်း စိတ္တဇဝေါဟာရများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် အတု အယောင် လောကကို အခါအားလျော်စွာ ဖောက်ထွက်ကာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိတွေ့ခံစားခြင်း၊ အခြားသောလူသား များနှင့် အခွဲအကာမပါ ပကတိ ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံခြင်း၊ ပစ္စည်း တစ်စုံတစ်ရာကို ကိုယ်တိုင်လက်ဖြင့် ဖန်တီးလုပ်ကိုင်ကြည့်ခြင်း စသည်များ ပြုလုပ်ပါက မြေ၏ စွမ်းအင်များ ဆက်သွယ်ရရှိသူလို လန်းဆန်းတက်ကြွနေပေမည်။

### စစ်မှန်သော မေတ္တာနှင့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ

အမြဲ သစ်လွင်လန်းဆန်းနေတတ်သူများကို ကြည့်လျှင် သူ တို့မှာ အပြန်အလှန် ရင်းနှီးခင်မင်သည့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေ ပေါ် များလှကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ သူတို့သည် သူတစ်ပါး အပေါ် စေတနာမေတ္တာထားတတ်သလို သူတစ်ပါး၏ မေတ္တာ စေ တနာကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံယူတတ်သူများဖြစ်၏။ ဤသည် မှာ အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်သော အရာတစ်ခု ဖြစ် သည်။

သူတစ်ပါးအပေါ် စစ်မှန်သော ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုမျိုးရှိသူ၌ မိတ် ဆွေ သင်္ဂဟတို့၏ ဘဝအကောင်းအဆိုးများ သုခဒုက္ခများသည် မိမိကိုယ်တိုင်၏ သွယ်ဝိုက်သော ဘဝအတွေ့အကြုံများအဖြစ်

ထိခိုက်ခံစားရမြဲဖြစ်၏။ ထိုအတွေအကြံများကြောင့် ဘဝသည် ပို၍ ကြွယ်ဝပြည့်စုံရပေသည်။

ထို့ပြင်၊ သူတစ်ပါးကို ရင်းနှီးစင်မင်သူ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါများသ၌ အတ္တဗဟိုပြုအတွေးများ လျော့ပါးကာ ကျယ်ပြန့်သော သဘောထားများ၊ အမြင်သစ် ရှုထောင့်သစ်များ အမြဲရရှိနေတတ်ပါသည်။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း စသည့် လှုပ်ရှားခံစားစိတ်များကို သင့်တင့်မျှတစွာ ထိန်းညှိထားနိုင်ရာ လူ့အရေးအရာများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အဆုံးအဖြတ်များကိုလည်း နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် မှန်မှန် ကန်ကန် ချမှတ်နိုင်လာပေသည်။

ပေမြင့်

MYANMAR BOOKS

စောင်မြင်ကြီးပွားစရာ၊ ကျမ်းဝတ္ထု၊

ကျောက်မီးသွေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ဦး၏ ရုံးခန်းဝ၌  
ကုဗဝံ ရောမ ကျောက်မီးသွေးတုံးကြီးတစ်တုံး ချထားပြီး  
ယင်း၏ မျက်နှာစာတစ်ဖက်တွင်  
သူ့အား သူကြွယ်ဘဝသို့ ပို့ဆောင်ပေးခဲ့သည်  
အရေးပါဆုံး စာအုပ်နှစ်အုပ်ကို ချိတ်ဆွဲပြသထားသည်။  
ယင်းအနက် တစ်အုပ်သည်  
ယခု 'ဘောဘီလုံမှာ အချမ်းသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ်' ဖြစ်သည်။

ဖေမြင့်

ဘောဘီလုံမှာ အချမ်းသာဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်